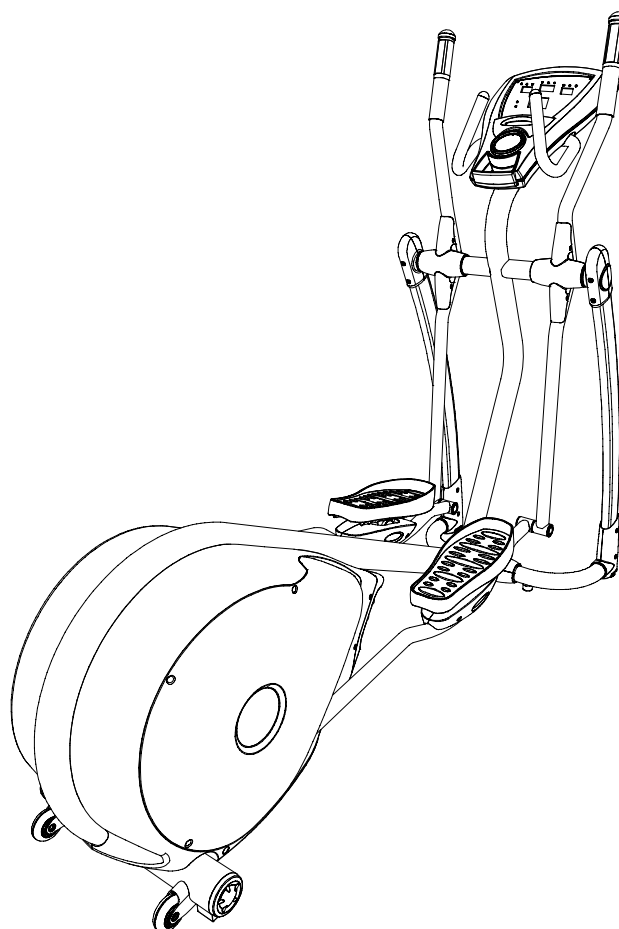


SMOOTH CE 3.2E ELLIPTICAL TRAINER

MODEL NUMBER: CE 3.2E



GB

DE

USER WEIGHT LIMITATION: 300 lbs. (135kg)

MAXIMALES BENUTZERGEWICHT: 135 kg

UK: TOLL FREE CUSTOMER SERVICE NUMBER : 0800-097 2100

DE: SERVICENUMMER: + 49 (911) 8105924

SERIAL NUMBER (found on frame) - SERIENNUMMER (auf Rahmen):

Table of Contents- Inhaltsverzeichnis

1. ENGLISH	P 2
2. DEUTSCH	P 41

PRECAUTIONS

WARNING: To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons, read the following important precautions and information before operating the Elliptical Trainer. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this Elliptical Trainer are adequately informed of all warnings and precautions.

- Use the Elliptical Trainer only as described in this manual.
- Place on a level surface, with enough space behind it. Do not place the Elliptical Trainer on any surface that blocks air openings. To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the Elliptical Trainer.
- When choosing a location for the Elliptical Trainer make sure that the location and position permit access to a plug.
- Keep the Elliptical Trainer indoors, away from moisture and dust. Do not put the Elliptical Trainer in a garage or covered patio, or near water.
- Do not operate the Elliptical Trainer where aerosol products are used or where oxygen is being administered.
- Keep children under the age of 12 and pets away from the Elliptical Trainer at all times.
- The Elliptical Trainer should not be used by persons weighing more than **300 lbs (135kg)**
- Never allow more than one person on the Elliptical Trainer at a time. Wear appropriate exercise clothing when using the Elliptical Trainer. Do not wear loose clothing that could become caught in the Elliptical Trainer. Athletic support clothes are recommended for both men and women. Always wear athletic shoes. Never use the Elliptical Trainer with bare feet, wearing only stockings, or in sandals.
- When connecting the power cord, plug the power cord into a grounded circuit. No other appliance should be on the same circuit.
- Always examine your Elliptical Trainer before using to ensure all parts are in working order.
- Never insert any object or body parts into any opening.
- Follow the safety information in regards to plugging in your Elliptical Trainer.
- Keep the power cord away from moving handle bars and do not run the power cord underneath your Elliptical Trainer. Do not operate the Elliptical Trainer with a damaged or frayed power cord.
- Always unplug the Elliptical Trainer before cleaning and/or servicing. Service to your Elliptical Trainer should only be performed by an authorized service representative, unless authorized and/or instructed by the manufacturer. Failure to follow these instructions will void the Elliptical Trainer warranty.

POWER REQUIREMENTS

IMPROPER CONNECTION OF THE EQUIPMENT GROUNDING CONNECTOR CAN RESULT IN A RISK OF AN ELECTRIC SHOCK. CHECK WITH A QUALIFIED ELECTRICIAN OR SERVICE MAN IF YOU ARE IN DOUBT AS TO WHETHER THE PRODUCT IS PROPERLY GROUNDING. DO NOT MODIFY THE PLUG PROVIDED WITH THE PRODUCT, IF IT WILL NOT FIT THE OUTLET; HAVE A PROPER OUTLET INSTALLED BY A QUALIFIED ELECTRICIAN.

This Elliptical Trainer can be seriously damaged by sudden voltage changes in your home's electrical power. Voltage spikes, surges and noise interference can result from weather conditions or from other appliances being turned on or off. To reduce the possibility of Elliptical Trainer damage, always use a surge protector (not included) with your Elliptical Trainer. Surge protectors can be purchased at most hardware stores.

This Elliptical Trainer is provided with two different grounding plugs for Central Europe and United Kingdom. Please choose the right one and plug in your Elliptical Trainer.

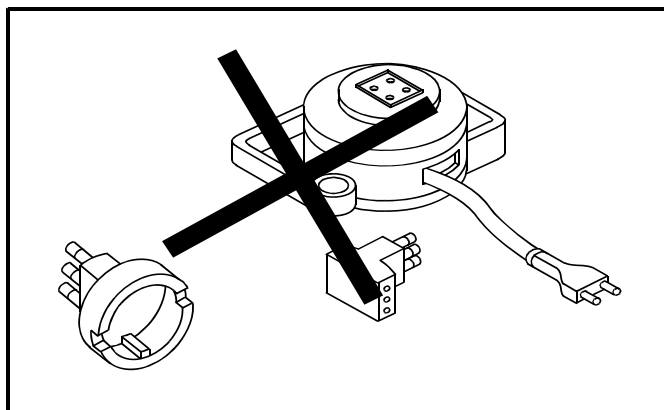
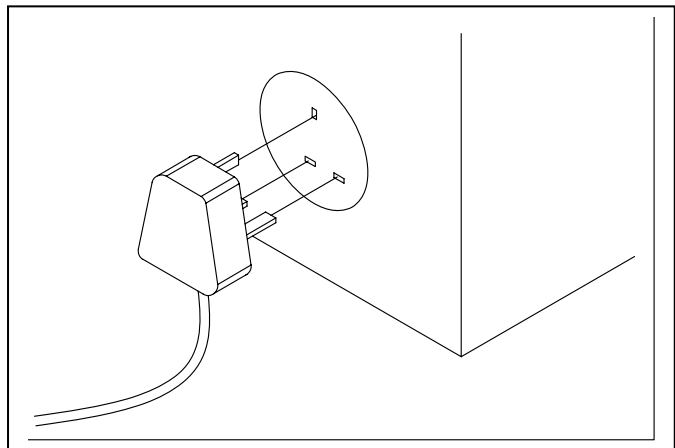
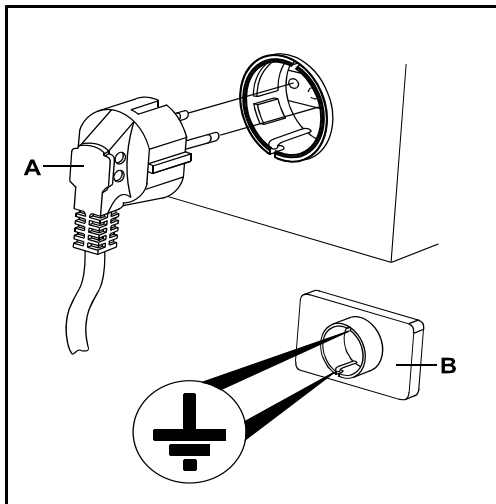
Please make sure that your local voltage is appropriate for the power requirements of this Elliptical Trainer before you plug it in.

This product is for use with a voltage of 230V+ 5%.

Do not use a voltage transformer with this product.

Do not use an extension cord with this product when you are not sure if the product is still properly grounded.

The following pictures show the two delivered plugs:



PREASSEMBLY

Open the boxes:

You are now ready to open the boxes of your new equipment. Make sure to inventory all of the parts that are included in the boxes. Check the Parts List for a full count of the number of parts included for this product to be assembled properly. If you are missing any parts or have any assembly questions call your local dealer or contact us directly at 888-800-1167.

Gather your tools:

Before starting the assembly of your unit, make sure that you have gathered all the necessary tools you may require to assemble the unit properly. Having all of the necessary equipment at hand will save time and make the assembly quick and hassle-free.

Clear your work area:

Make sure that you have cleared away a large enough space to properly assemble the unit. Make sure the space is free from anything that may cause injury during assembly. After the unit is fully assembled, make sure there is a comfortable amount of free area around the unit for unobstructed operation.

Invite a friend:

Some of the assembly steps may require heavy lifting. It is recommended that you obtain the assistance of another person when assembling this product.

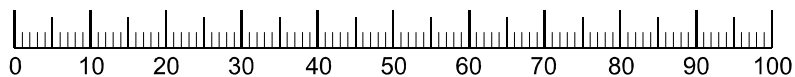
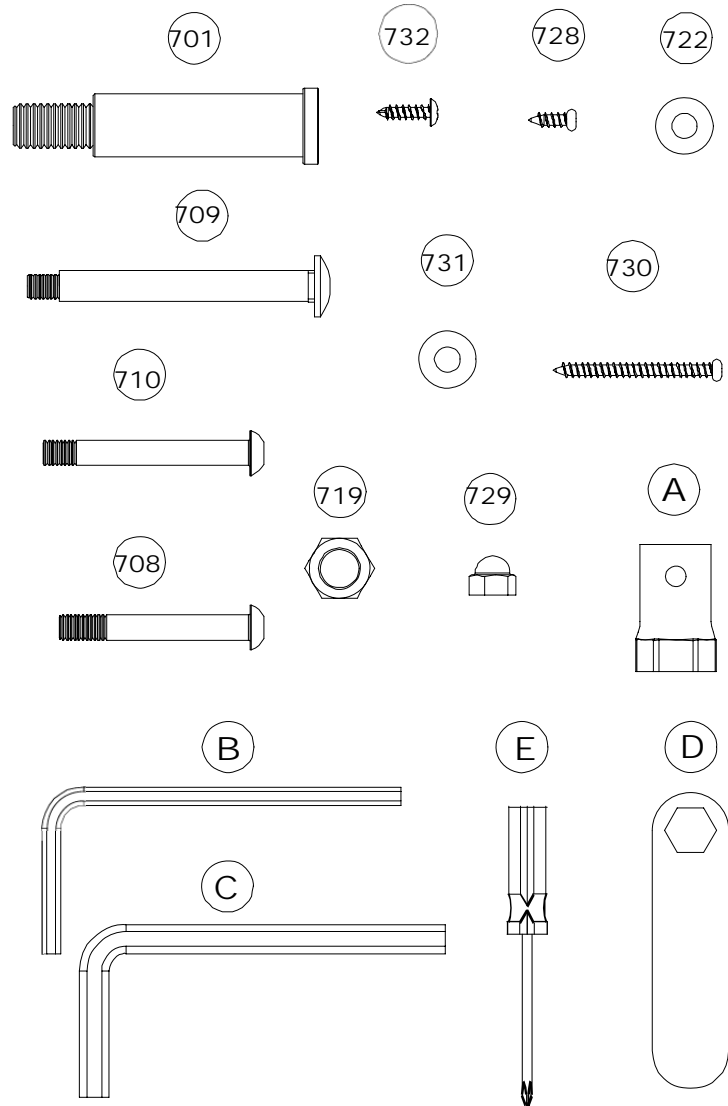
User Weight Limitation:

Please note that there is a weight limitation for this product. **If you weigh more than 135kg (300lbs) it is not recommended that you use this product. Serious injury may occur if the user's weight exceeds the limit shown here.** This product is not intended to support users whose weight exceeds this limit.

HARDWARE COMPARISON CHART**Hardware chart:**

For your convenience, we have identified the hardware used in the assembly of this product. This chart is provided to help you identify those items that may be unfamiliar to you.

NO.	DESCRIPTION	QTY.
701	15 x 92 x M14 Bolt	2
708	M8 x 60mm Allen Head Bolt	2
709	M10 x 94mm Bolt	2
710	M8 x 65mm Allen Head Bolt	2
719	M14 Nut	2
722	ID 8mm Curve Washer	2
728	Φ3 x 16 mm Screw	8
729	M10 Cap Nut	2
730	M4 x 50mm Bolt	1
731	ID 10mm Curve Washer	2
732	M4 x 19mm Screw	24
A	M14 Bushing Tool	1
B	5mm Allen Key	1
C	8mm Allen Key	1
D	Wrench for M10 Nut	1
E	Screw Driver	1



MILLIMETERS

CE3.2E ELLIPTICAL TRAINER

PARTS LIST

No.	Description	Qty.	Order No.	No.	Description	Qty.	Order No.
101	Computer	1	CE3.2E-101	402	Pedal Arm - Left	1	CE3.2E-402
102	Keypad	1	CE3.2E-102	403	Pedal Fixing Base	2	CE3.2E-403
103	Console Housing – Upper	1	CE3.2E-103	404	Bearing 608WN	8	CE3.2E-404
104	Console Housing - Bottom	1	CE3.2E-104	405	Bushing12X 57.6 mm	4	CE3.2E-405
106	Hand Pulse Sensor Wire - Upper	2	CE3.2E-106	406	Pedal Buffer Sets	2	CE3.2E-406
107	Wire Harness - Upper	1	CE3.2E-107	407	Pedal Support Base	2	CE3.2E-407
108	Overlay	1	CE3.2E-108	408	Pedal	2	CE3.2E-408
201	Front Upright Frame	1	CE3.2E-201	409	Pedal Soft Cushion	2	CE3.2E-409
202	Fixed Handle bar Foam Grips	2	CE3.2E-202	412	Bearing 6002zz	4	CE3.2E-412
203	Fixed Handle Bar End Cap	2	CE3.2E-203	413	Pedal Arm Rear Shaft	2	CE3.2E-413
204	Wire Harness - Middle	1	CE3.2E-204	414	Bearing 2203zz	2	CE3.2E-414
205	Hand Pulse Sensor Wire - Middle	2	CE3.2E-205	415	C Clips	2	CE3.2E-415
301	Action Handlebar - Left	1	CE3.2E-301	417	Pedal Cover	2	CE3.2E-417
302	Action Handlebar - Right	1	CE3.2E-302	418	Pedal Pivot Bushing	2	CE3.2E-418
303	Left Upright	1	CE3.2E-303	419	Pedal Bushing	2	CE3.2E-419
304	Right Upright	1	CE3.2E-304	501	Frame	1	CE3.2E-501
305	Side Upright Upper Cover - #2	2	CE3.2E-305	502	Crank Disk	2	CE3.2E-502
306	Side Upright Upper Cover - #1	2	CE3.2E-306	503	Crank	2	CE3.2E-503
307	Side Upright Bottom Cover -R	1	CE3.2E-307	504	Belt	1	CE3.2E-504
308	Side Upright Bottom Cover -L	1	CE3.2E-308	506	Rear Stabilizer Cap	2	CE3.2E-506
309	Handle Bar End Cap	2	CE3.2E-309	507	Rear Stabilizer Cushion	2	CE3.2E-507
310	Hand Pulse Sensor	2	CE3.2E-310	508	Bearing 6300zz	4	CE3.2E-508
311	Action Handlebar Foam Grips	2	CE3.2E-311	509	Strengthen Wheel Adjusters Set	1	CE3.2E-509
312	Hand Pulse Wire - Lower	1	CE3.2E-312	514	Bearing 6005zz	2	CE3.2E-514
313	Bearing 6004zz	4	CE3.2E-313	515	Crank Disk Axle	1	CE3.2E-515
314	Handlebar Pivot Inside Bushing	2	CE3.2E-314	516	Flywheel Assembly	1	CE3.2E-516
315	Handlebar Cover	2	CE3.2E-315	517	Crank Disk Support Bushing	2	CE3.2E-517
316	Handlebar Inside Cover	4	CE3.2E-316	518	Crank Disk Support Cover	2	CE3.2E-518
317	Handlebar Pivot Outside Bushing	2	CE3.2E-317	519	Flywheel Shaft Fixing	1	CE3.2E-519
318	Level Adjusters	2	CE3.2E-318	520	Magnet Bracket	1	CE3.2E-520
319	Rubber Cushion	2	CE3.2E-319	521	Bearing 6000zz	3	CE3.2E-521
320	Pedal Arm Front Pivot Cover	4	CE3.2E-320	522	Wire Harness - Lower	1	CE3.2E-522
321	Hand Pulse Sensor Cover	2	CE32.E-321	523	Front Frame Cover - Lower	1	CE3.2E-523
401	Pedal Arm - Right	1	CE3.2E-401	524	Front Frame Cover - Upper	1	CE3.2E-524

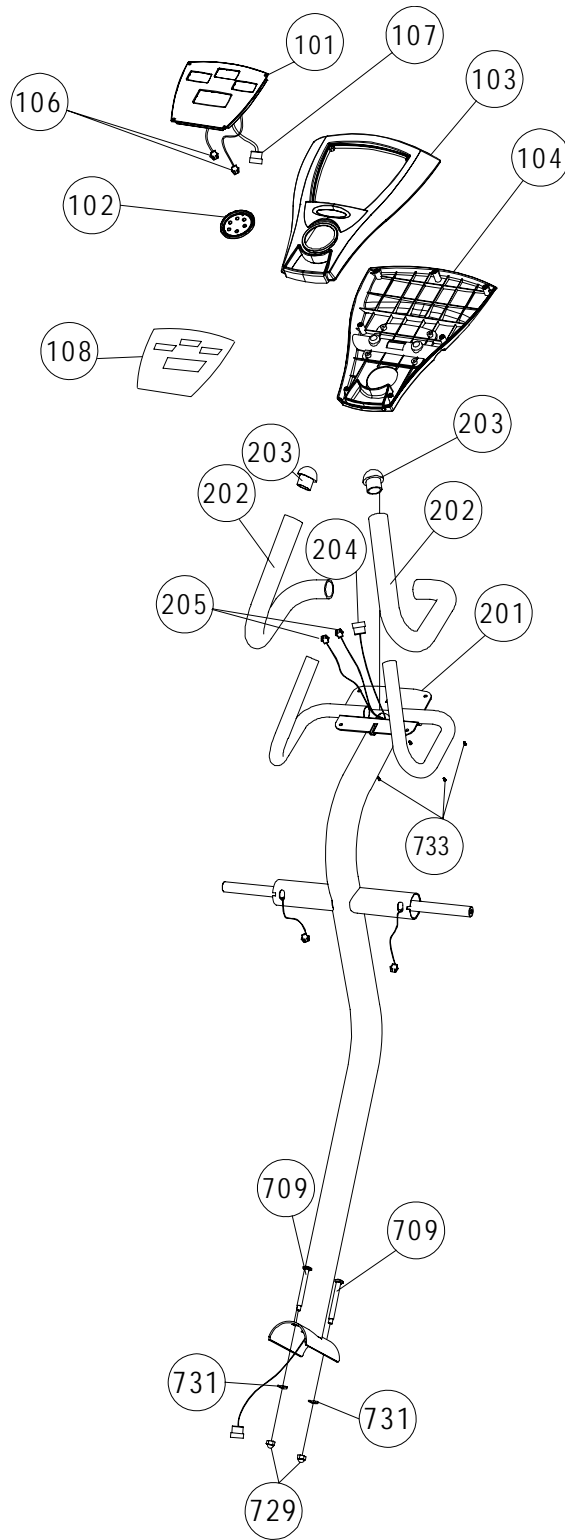
CE3.2E ELLIPTICAL TRAINER

PARTS LIST

No.	Description	Qty.	Order No.	No.	Description	Qty.	Order No.
525	Volute Shaft	1	CE3.2E-525	719	M14 Nut	2	CE3.2E-719
526	Motor Bracket	1	CE3.2E-526	720	M10 Nylon Nut	4	CE3.2E-720
527	Spiral Shaft	1	CE3.2E-527	721	M12 Nut	1	CE3.2E-721
528	Adjuster Motor	1	CE3.2E-528	722	ID 8mm Curve Washer	4	CE3.2E-722
529	Volute Bracket	1	CE3.2E-529	723	26x 10 x 3 mm Washer	2	CE3.2E-723
530	Motor Control Board	1	CE3.2E-530	724	20 x 10 x 5 mm Curve Washer	2	CE3.2E-724
531	Magnet Bracket Shaft	1	CE3.2E-531	725	M4 x 45mm CAP Screw	1	CE3.2E-725
532	Flywheel Axle	1	CE3.2E-532	726	M4 x 19mm Hard Screw	38	CE3.2E-726
533	Magnet	1	CE3.2E-533	727	M4 x 10mm Screw	12	CE3.2E-727
534	Speed Sensor	1	CE3.2E-534	728	Φ3 x 16mm Screw	8	CE3.2E-728
601	Front Cover	1	CE3.2E-601	729	M10 Cap Nut	2	CE3.2E-729
602	Frame Inside Cover - Right	1	CE3.2E-602	730	M4 x 50mm Bolt	1	CE3.2E-730
603	Frame Inside Cover - Left	1	CE3.2E-603	731	ID 10mm Curve Washer	2	CE3.2E-731
604	Frame Outside Cover - Left	1	CE3.2E-604	732	M4 x 19mm Screw	24	CE3.2E-732
605	Frame Outside Cover - Right	1	CE3.2E-605	733	M6 x 20mm Bolt	4	CE3.2E-733
701	15 x 92x M14 mm Bolt	2	CE3.2E-701	734	M8x20 mm Screw	4	CE3.2E-734
702	Spring	1	CE3.2E-702	735	M8 Nut	2	CE3.2E-735
703	Aluminium Disk	1	CE3.2E-703	736	ID 8mm Washer	2	CE3.2E-736
704	Caster	2	CE3.2E-704	737	ID 6.5x20x2	2	CE3.2E-737
705	M8 x 15mm Allen Head Bolt	26	CE3.2E-705	738	ID 10 Curve Washer	2	CE3.2E-738
706	M8 x 20mm CAP Screws	2	CE3.2E-706	739	M3x8 mm Screw	2	CE3.2E-739
707	M8 x 90mm Allen Head Bolt	4	CE3.2E-707	740	Magnet Sensor Base	1	CE3.2E-740
708	M8 x 60mm Allen Head Bolt	2	CE3.2E-708	741	ID 6mm Washer	1	CE3.2E-741
709	M10 x 94mm Bolt	2	CE3.2E-709	742	M6x35mm Bolt	1	CE3.2E-742
710	M8 x 65mm Allen Head Bolt	2	CE3.2E-710	743	M6 Nut	1	CE3.2E-743
711	M8 x 23mm Bolt	6	CE3.2E-711	744	M5x10mm Bolt	8	CE3.2E-744
712	M10 x 45mm Allen Head Bolt	2	CE3.2E-712	745	ID 6.5x30x2.5 Washer	2	CE3.2E-745
713	M10 x 45mm Screw	2	CE3.2E-713	746	ID 10x20x2 Washer	2	CE3.2E-746
714	M6 x 14mm Allen Head Bolt	8	CE3.2E-714	747	M8x8 mm Bolt	2	CE3.2E-747
715	M6 x 12mm Allen Head Bolt	4	CE3.2E-715	748	M10x37 mm Bolt	2	CE3.2E-748
716	Fixing Inserts	12	CE3.2E-716	749	ID 6.5x13x2 Washer	2	CE3.2E-749
717	M6 Nylon Nut	8	CE3.2E-717	750	M4.2x25 mm	2	CE3.2E-750
718	M8 Nylon Nut	5	CE3.2E-718	751	M5x15 mm Screw	2	CE3.2E-751

PARTS DIAGRAM

A MAJORITY OF THE PARTS SHOWN HERE HAVE BEEN PREASSEMBLED AT THE FACTORY.



PARTS DIAGRAM

A MAJORITY OF THE PARTS SHOWN HERE HAVE BEEN PREASSEMBLED AT THE FACTORY.



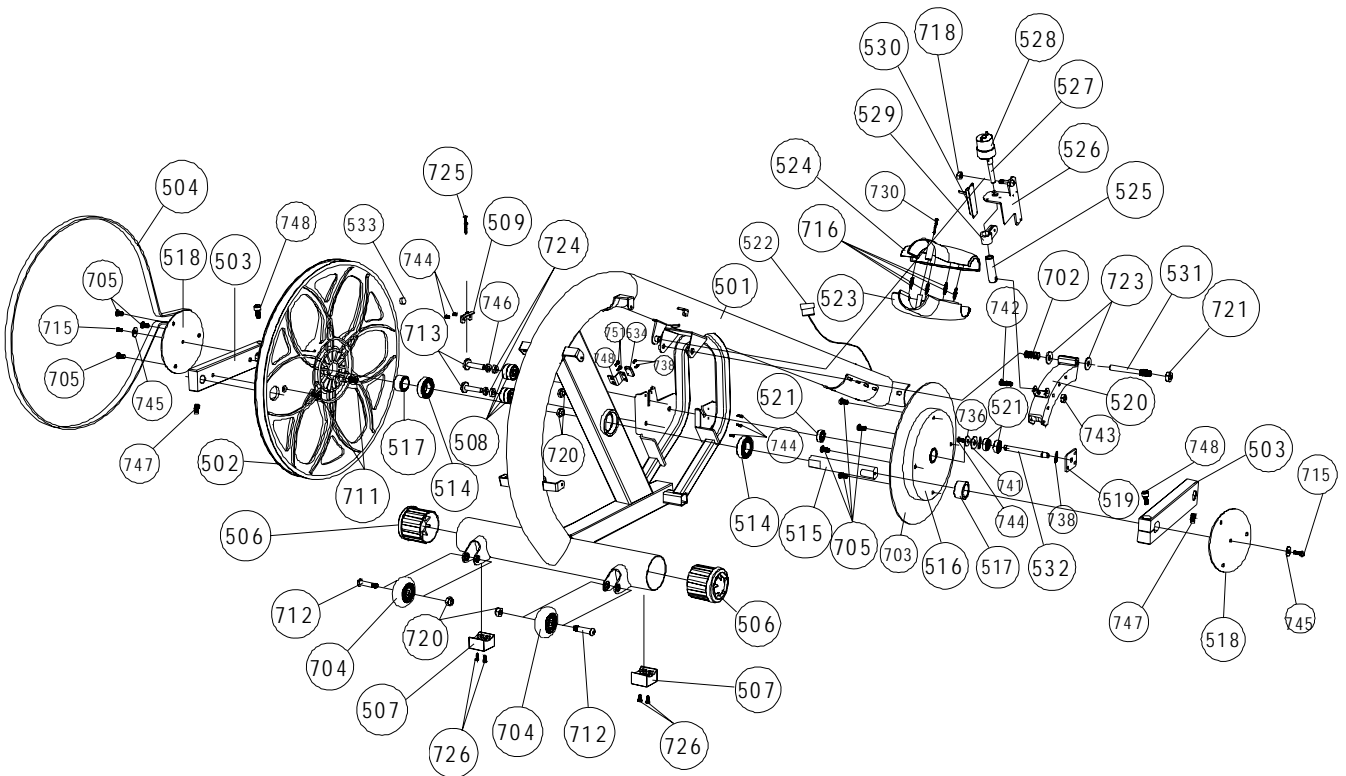
PARTS DIAGRAM

A MAJORITY OF THE PARTS SHOWN HERE HAVE BEEN PREASSEMBLED AT THE FACTORY.



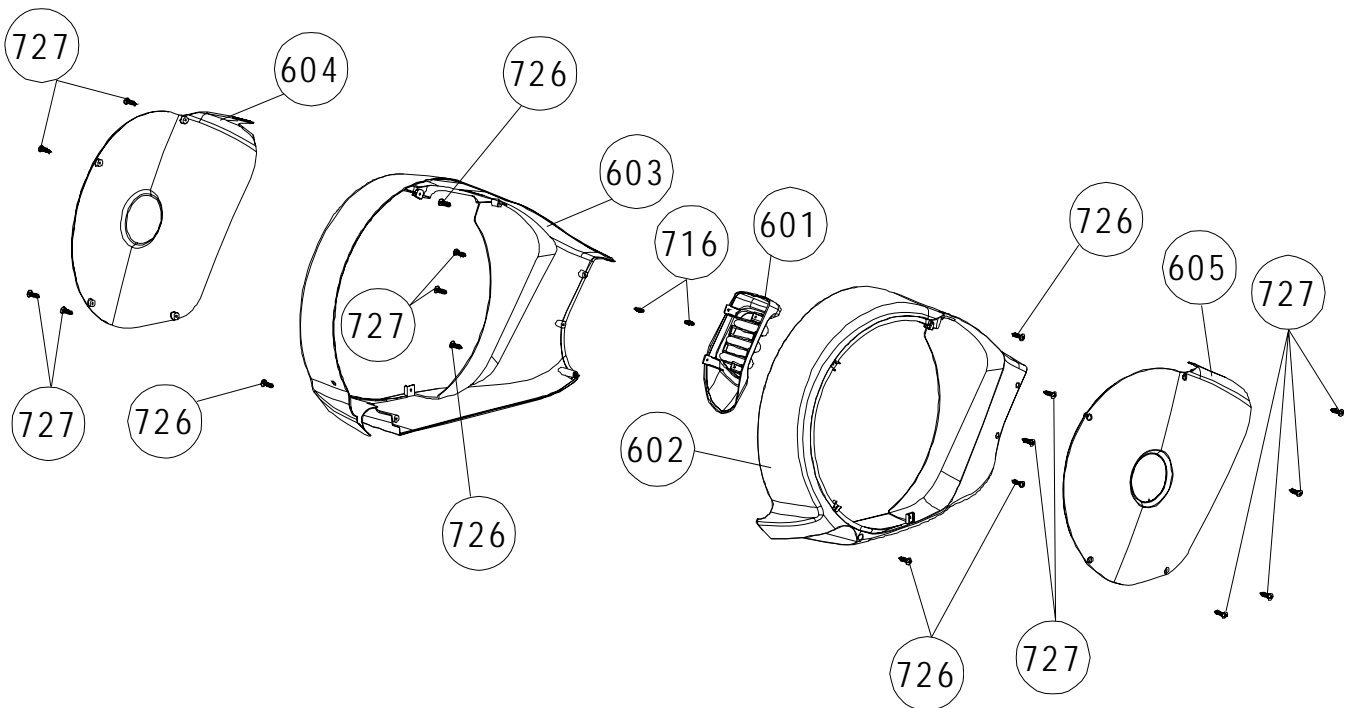
PARTS DIAGRAM

A MAJORITY OF THE PARTS SHOWN HERE HAVE BEEN PREASSEMBLED AT THE FACTORY.



PARTS DIAGRAM

A MAJORITY OF THE PARTS SHOWN HERE HAVE BEEN PREASSEMBLED AT THE FACTORY.



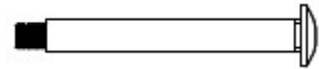


ASSEMBLY**STEP 1:**

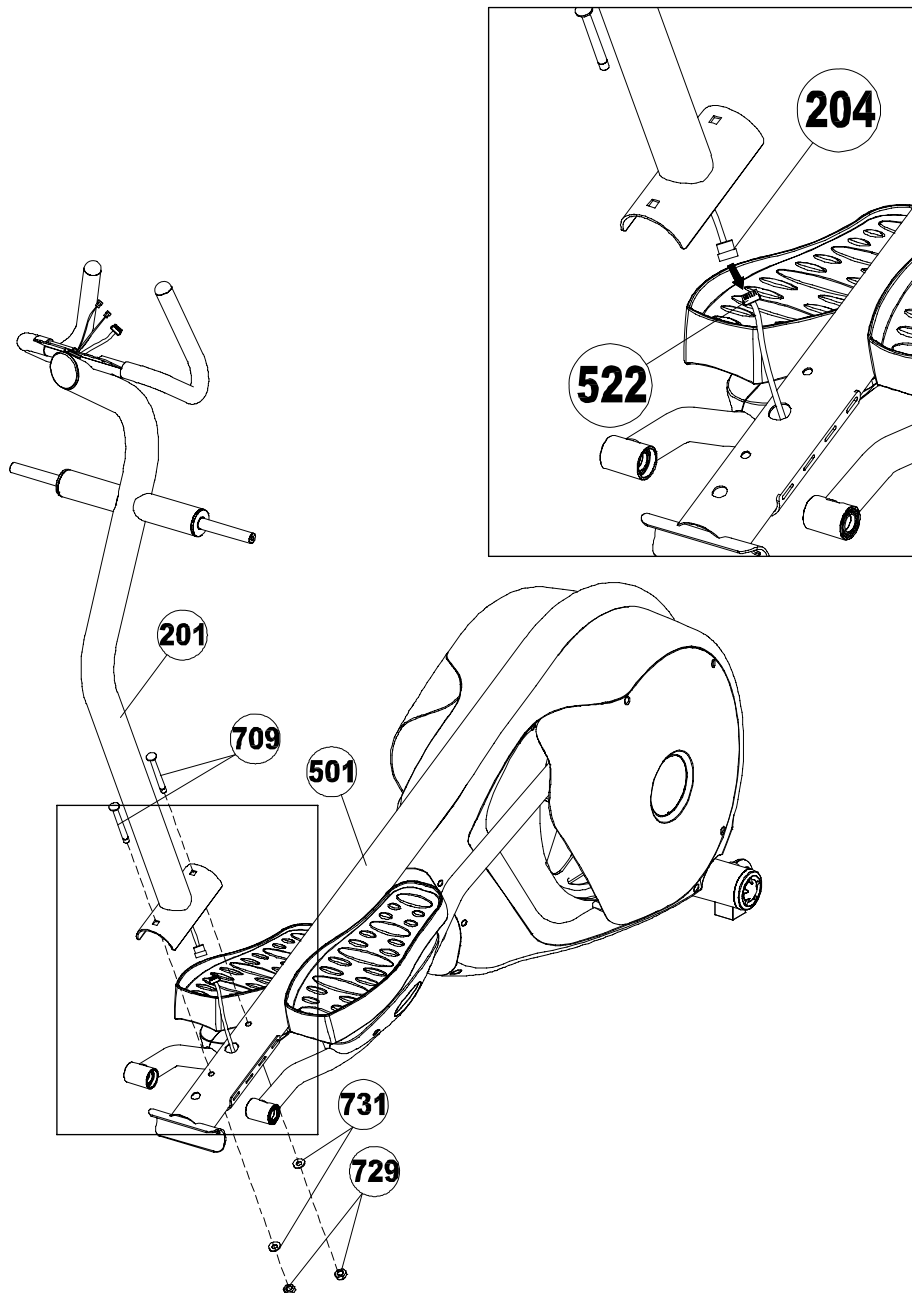
(A) First make sure to connect the Wire Harness – Middle (204) and Wire Harness – Lower (522) as shown below.

(B) Attach the Front Upright Frame (201) to the Frame (501) and secure using two M10 x 94 mm Bolts (709), two ID 10mm Curve Washers (731) and two M10 Nuts (729).

NOTE:

Make sure the wire is recessed into the frame, do not trap the wire.

	709x 2
	729 x 2
	731 x 2



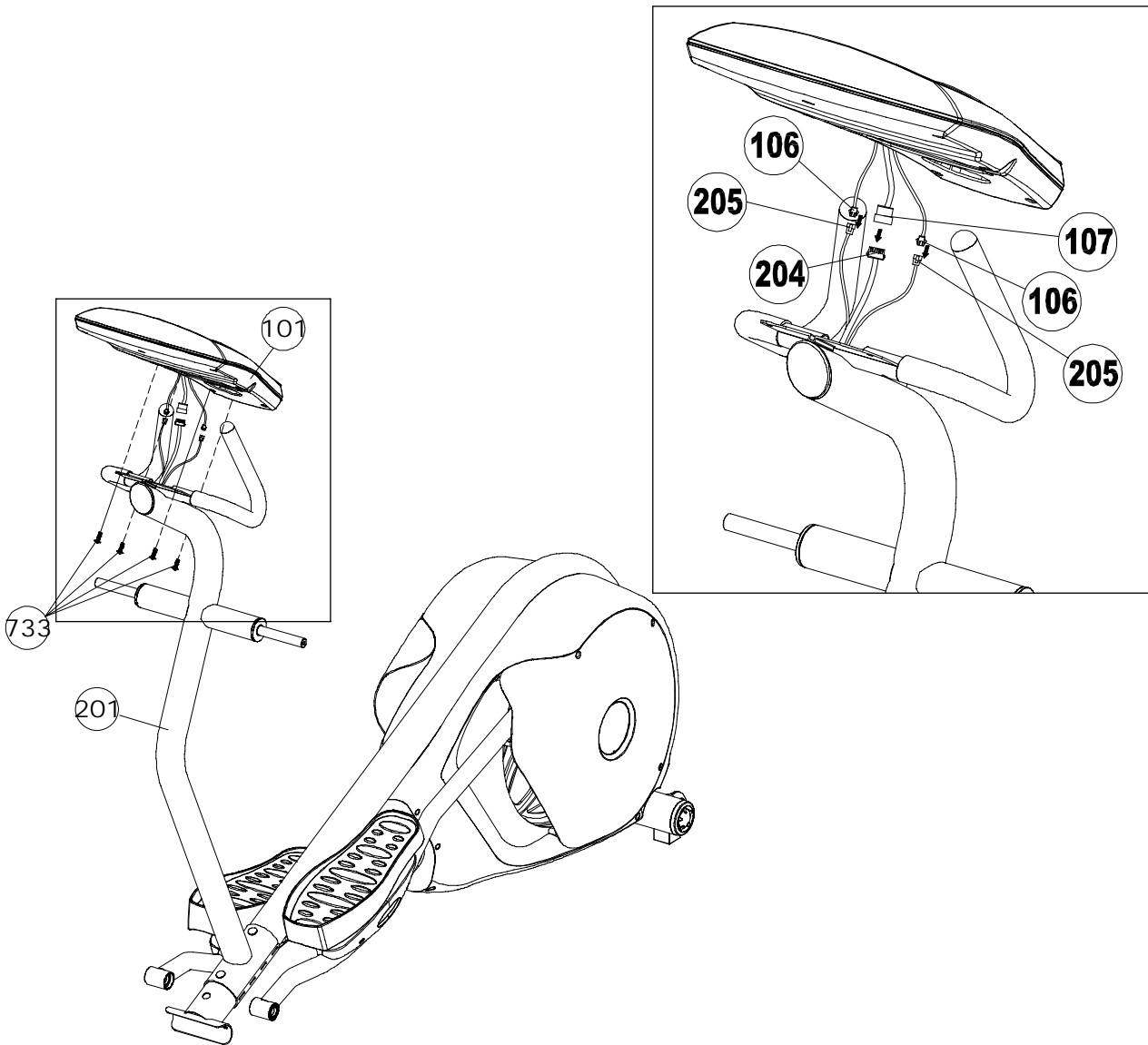
ASSEMBLY**STEP 2:**

(A) First make sure to connect the Wire Harness - Upper (107) with Wire Harness - Middle (204) and Hand Pulse Sensor Wire - Upper (106) with Hand Pulse Sensor Wire - Middle (205) as shown below.

(B) Attach the Computer (101) to the Front Upright Frame (201) using four M6 x 20mm Bolts (733).

NOTE:

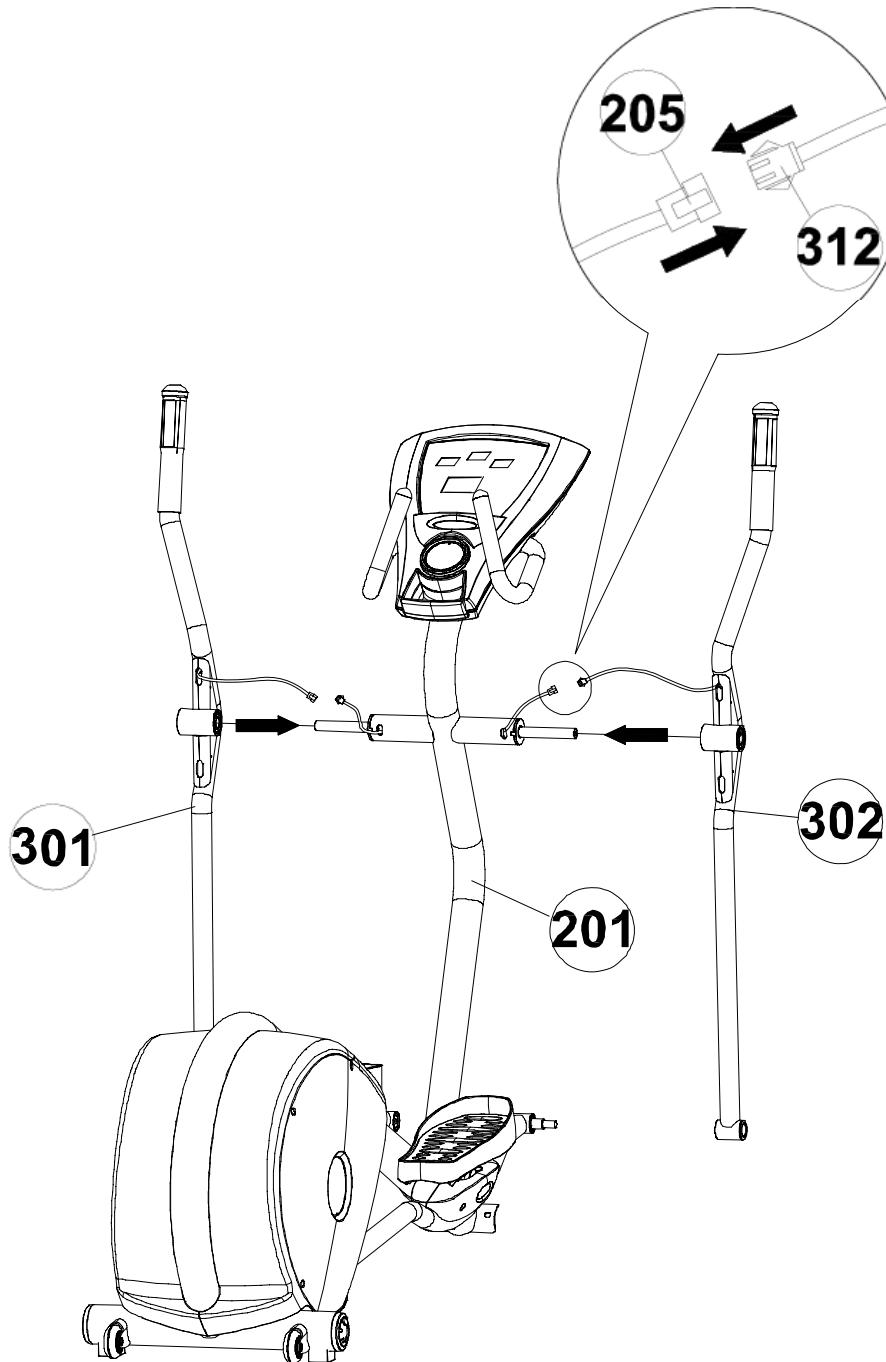
Make sure all wires are recessed into the Console Housing, do not trap or pinch any of the wires.



ASSEMBLY**STEP 3:**

(A) Slide the Handlebar – Left (301) and Handlebar – Right (302) onto the Front Upright Frame (201).

(B) Connect the Hand Pulse Sensor Wire - Middle (205) with Hand Pulse Sensor Wire – Lower (312) as shown below.

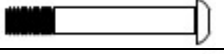
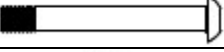



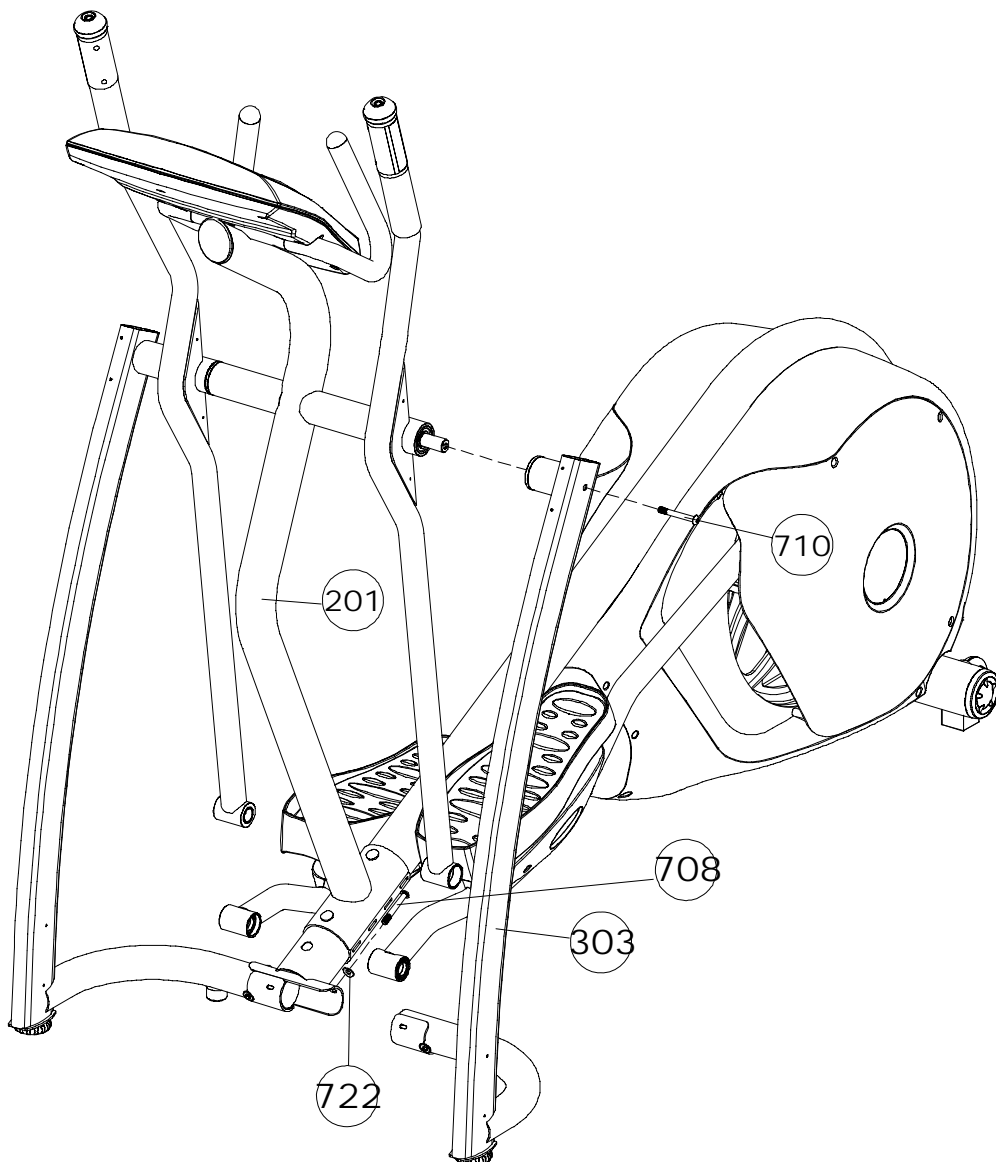
ASSEMBLY

STEP 4:

(A) Attach the Left Upright (303) to the Frame (501) and secure using two M8 x 60mm Allen Head Bolts (708), two ID 8mm Curve Washers (722) and two M8 x 65 mm Allen Head Bolt (710).

(B) Repeat the procedure on Right Upright (304).



	708 x 2
	710 x 2
	722 x 2

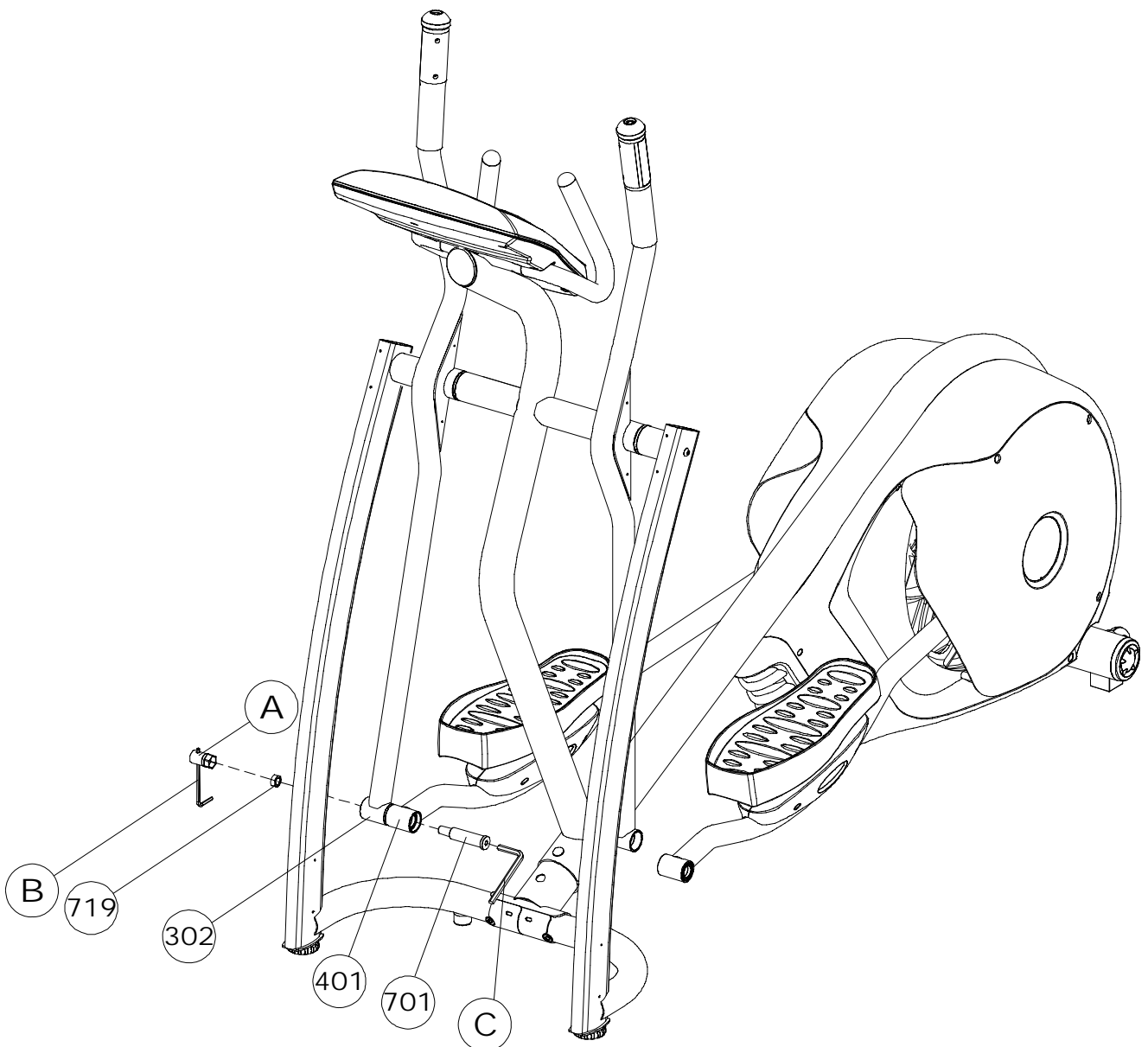


ASSEMBLY

STEP 5:

(A) Slide the 15 x 92 x M14mm Bolt (701) through the Pedal Arm –Right (401) and Handlebar – Right (302) and secure with M14 Nut (719) as shown.



	701 x 1
	719 x 1

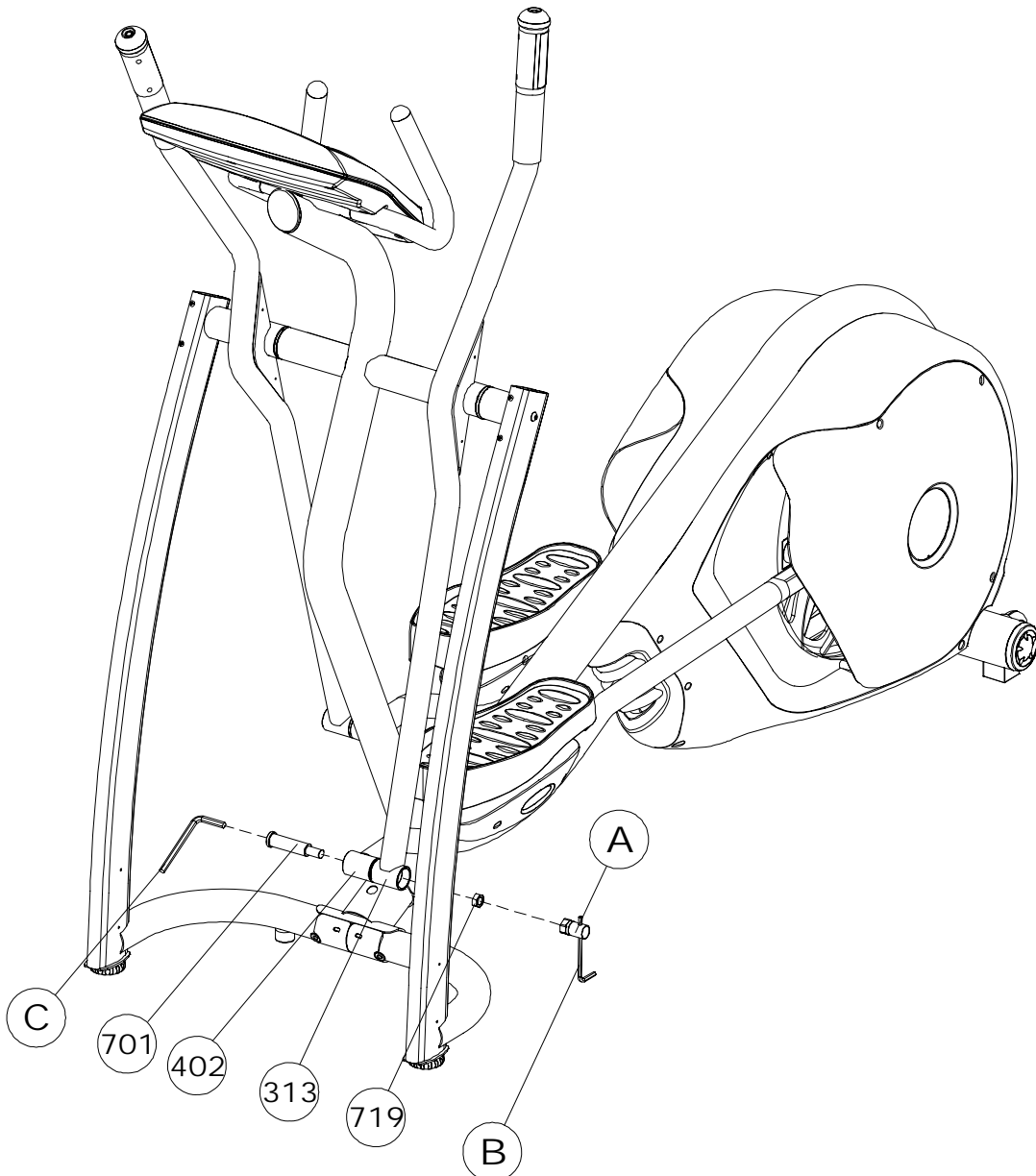


ASSEMBLY

STEP 6:

(A) Slide the 15 x 92 x M14 mm Bolt (701) through the Pedal Arm Left (402) and Handlebar – Left (301) and secure with M14 Nut (719) as shown.

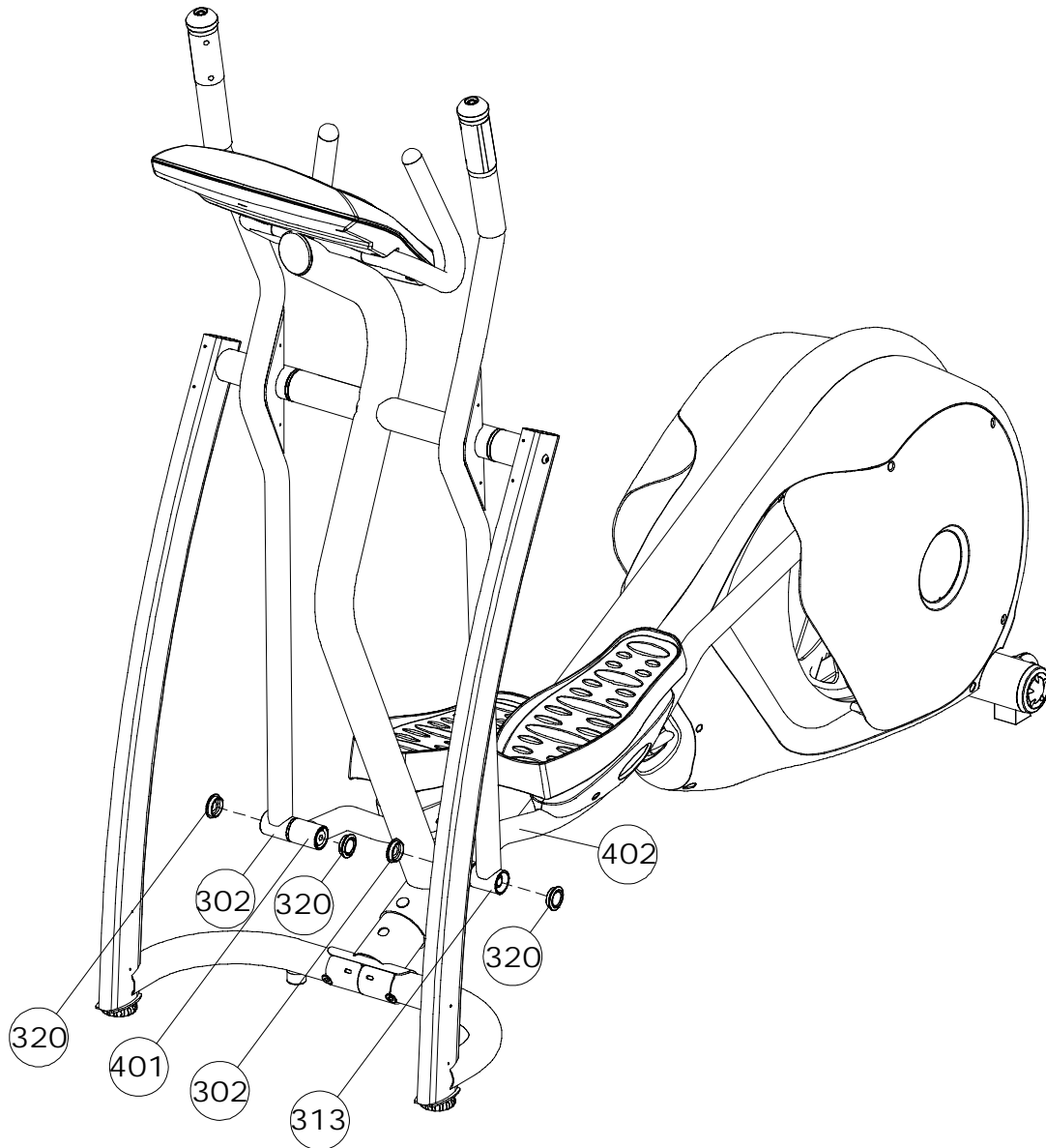
	701 x 1
	719 x 1



ASSEMBLY**STEP 7:**

(A) Attach the Pedal Arm Front Pivot Cover (320) into the ends of the Handlebar – Right (302) and Pedal Arm – Right (401).

(B) Repeat the procedure on the Pedal Arm – Left (402) and Handlebar – Left (301).



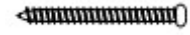
ASSEMBLY**STEP 8:**

(A) Attach the Front Frame Cover – Upper (524) and Front Frame Cover – Lower (523) to the Frame (501).

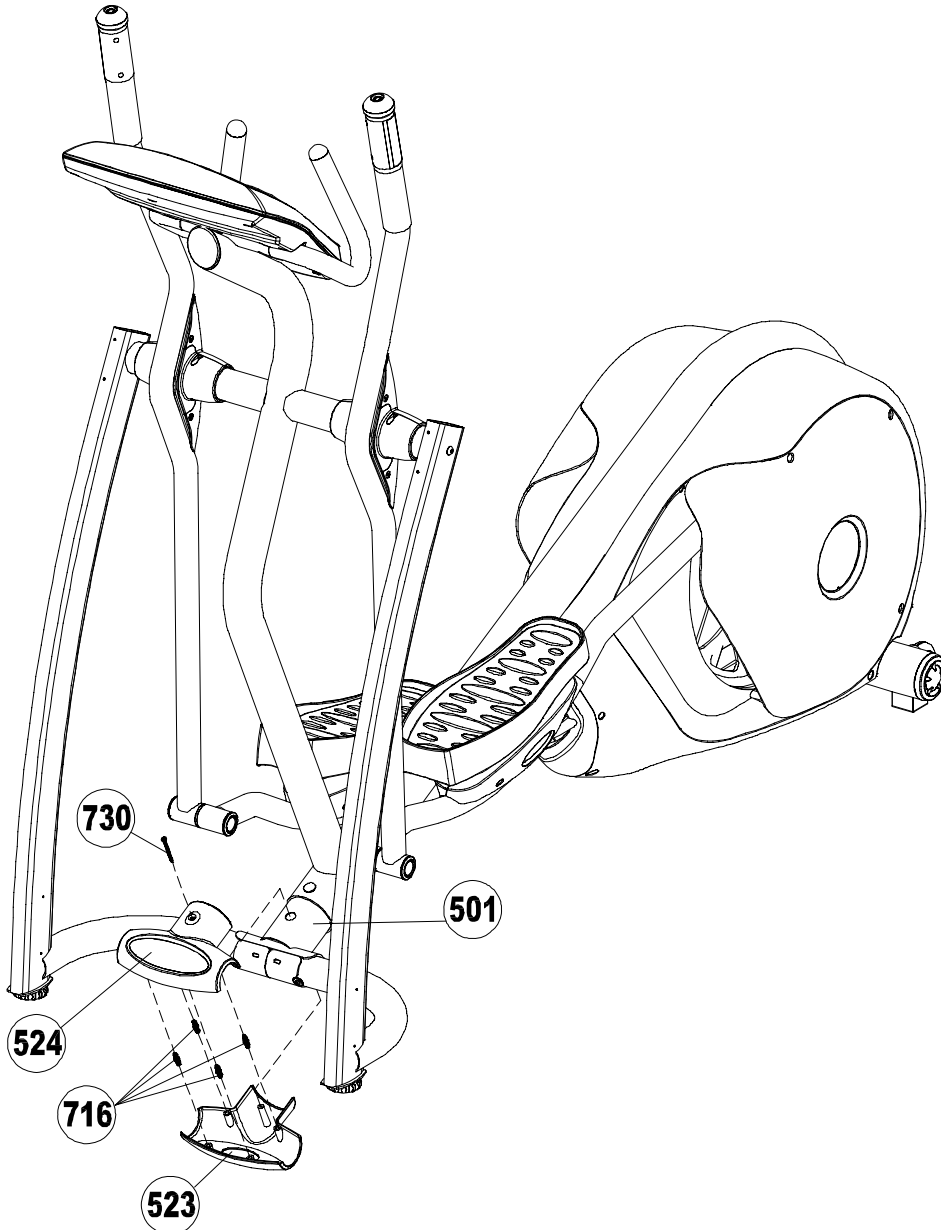
(B) Secure with Fixing Inserts (716) and M4 x 50mm Screw (730).

NOTE:

The Fixing Insert (716) has been pre-assembled to Front Frame Covers by factory.



730 x 1





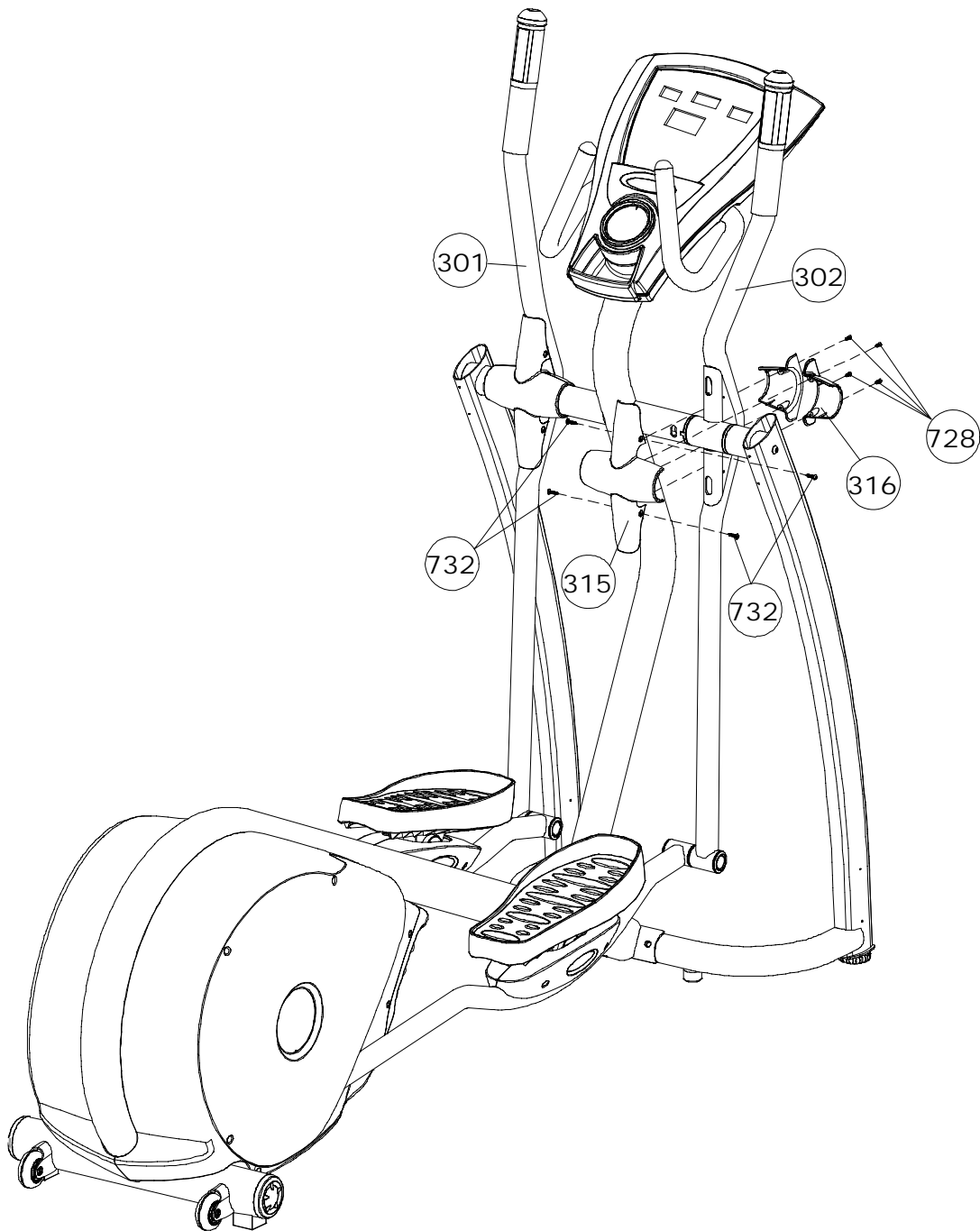
ASSEMBLY**STEP 9:**

(A) Attach the Handlebar Cover (315) to the front side of Handlebar – Right (302) and secure with four M4 x 19mm Screws (732).

(B) Then attach two Handlebar Inside Cover (316) from the back side of the Handlebar – Right (302) to the Handlebar Cover (315). Secure the Handlebar Inside Covers using four $\Phi 3 \times 16$ mm Screws (728).

(C) Repeat the procedure on the Handlebar – Left (301).

	728 x 4
	732 x 4

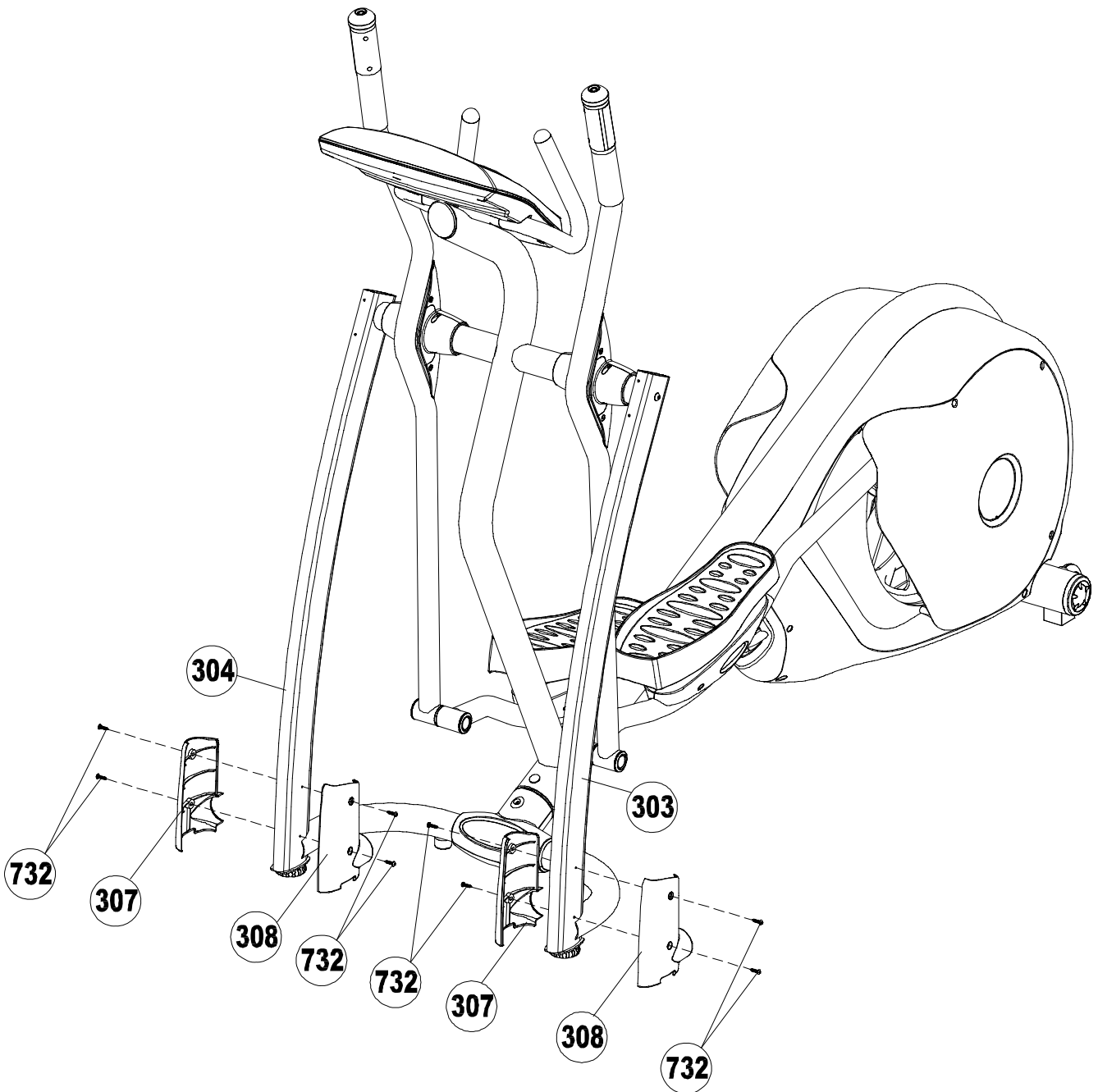


ASSEMBLY

STEP 10:

(A) Attach the Side Upright Bottom Cover - Left (308) and Side Upright Bottom Cover - Right (307) to Right Upright (304) using four M4 x 19mm Screw (732).

(B) Repeat this procedure on Left Upright (303) with Side Upright Bottom Cover - Left (308) and Side Upright Bottom Cover - Right (307).



ASSEMBLY

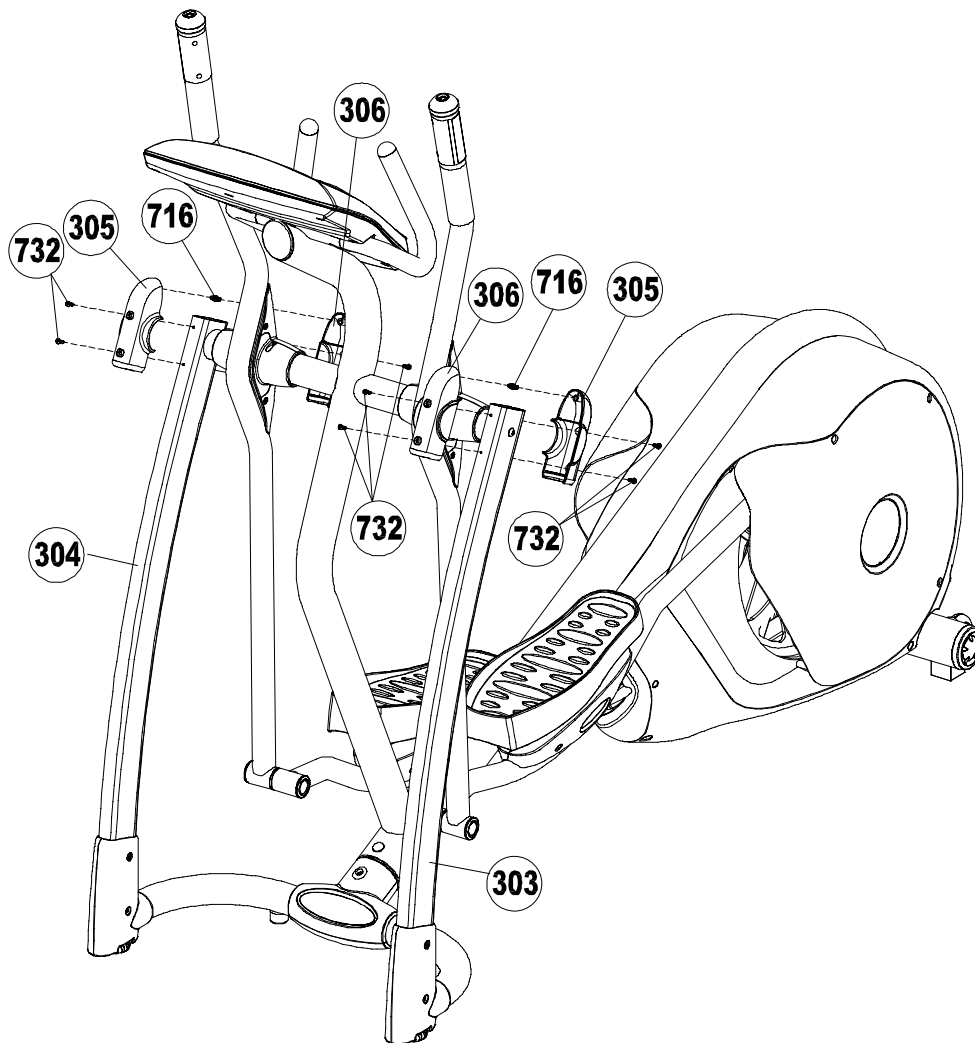
STEP 11:

(A) Attach the Side Upright Upper Cover - #1 (306) and Side Upright Upper Cover - #2 (305) to Right Upright (304) using one Fixing Insert (716) and four M4 x 19mm Screw (732).

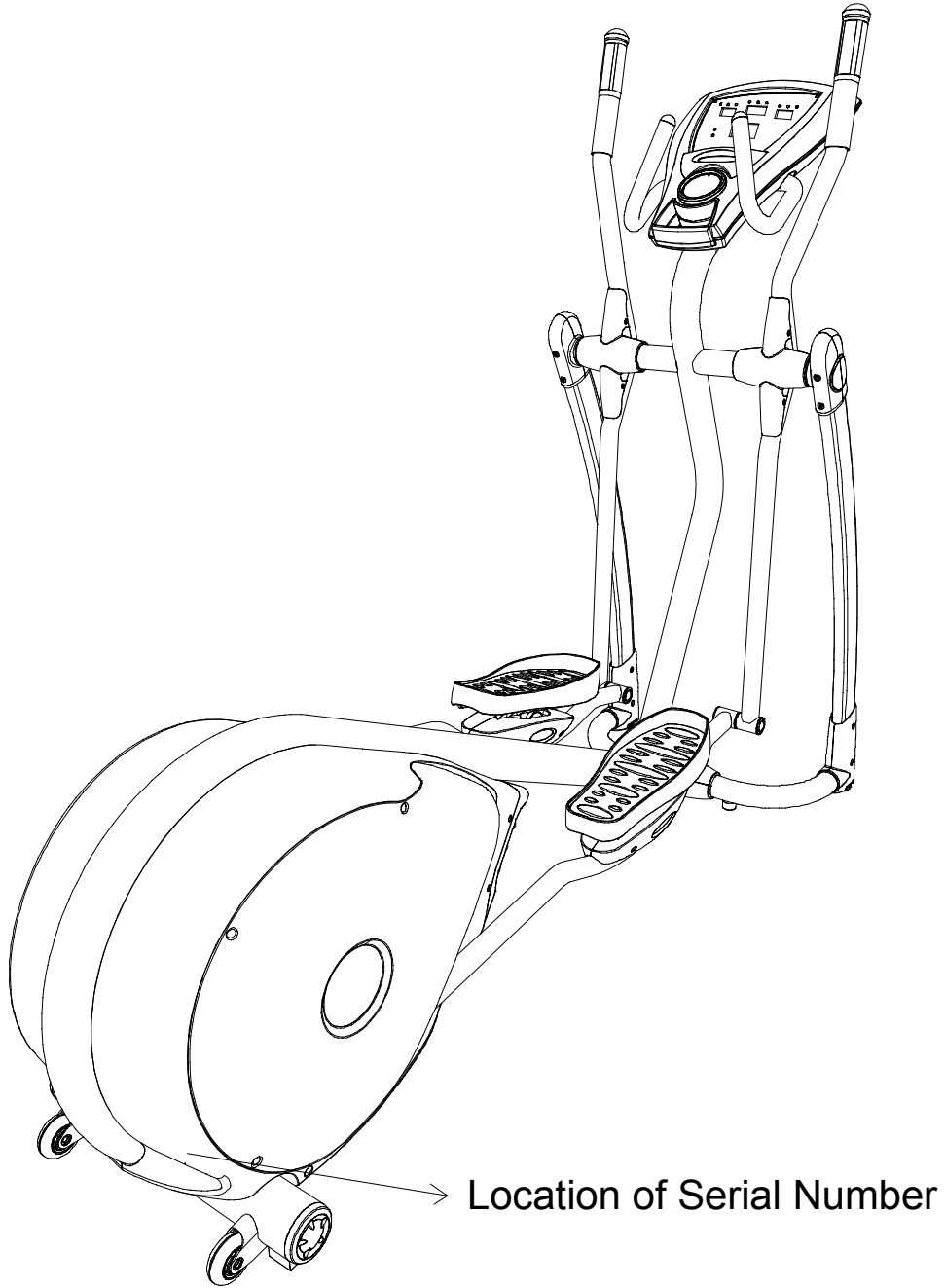
(B) Repeat this procedure on Left Upright (303) with Side Upright Upper Cover - #1 (306) and Side Upright Upper Cover - #2 (305).

NOTE: The Fixing Insert (716) has been pre-assembled onto Side Upright Upper Cover - #1 (306) by factory.

Congratulation your CE 3.2E Elliptical Trainer is fully assembled now.



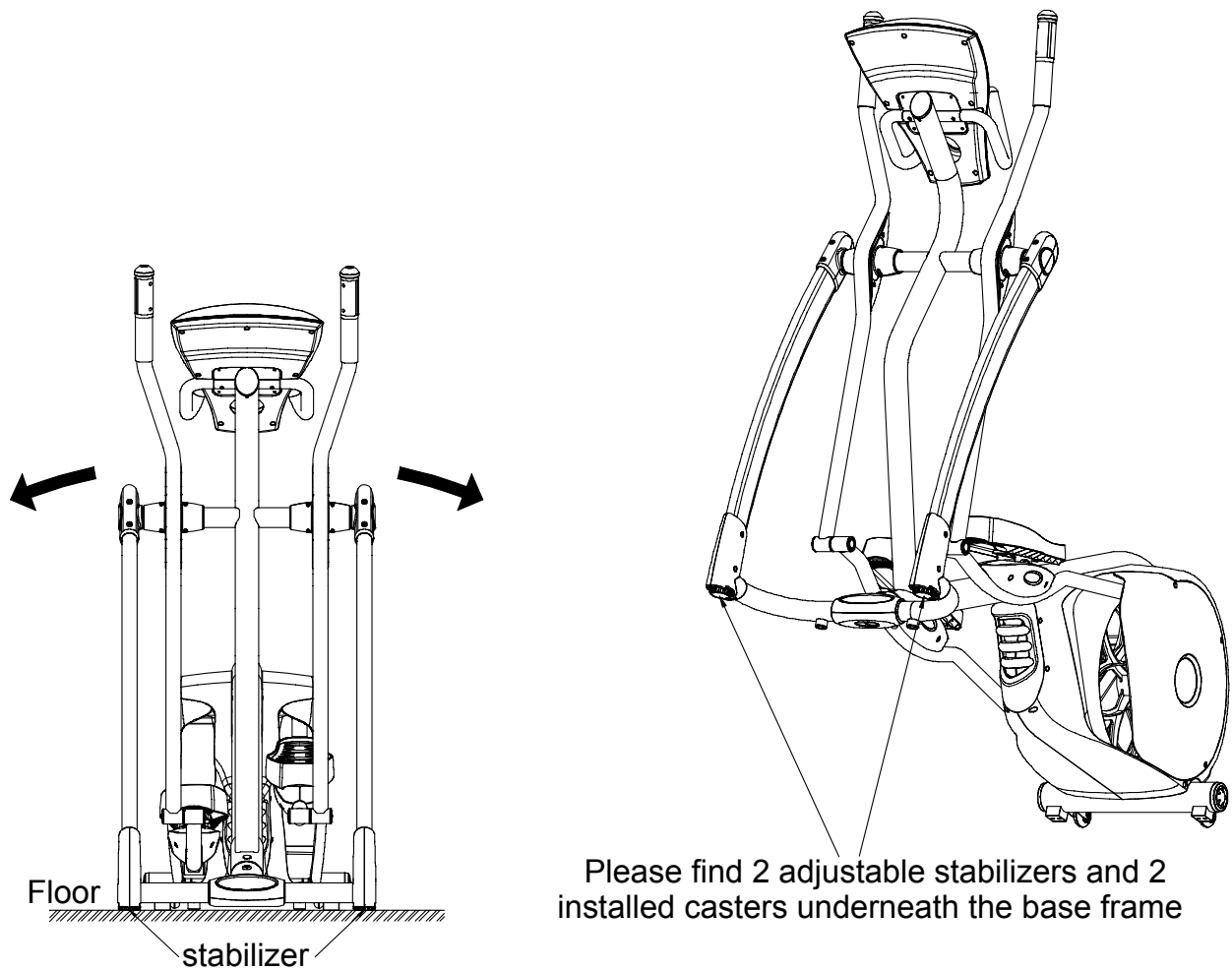
Serial Number



LEVEL ADJUSTMENT**LEVEL ADJUSTMENT:**

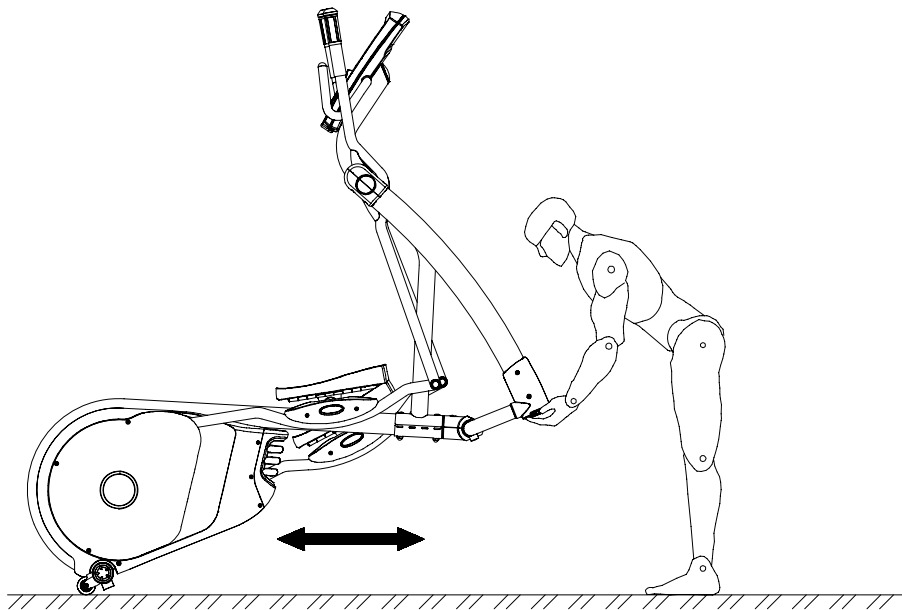
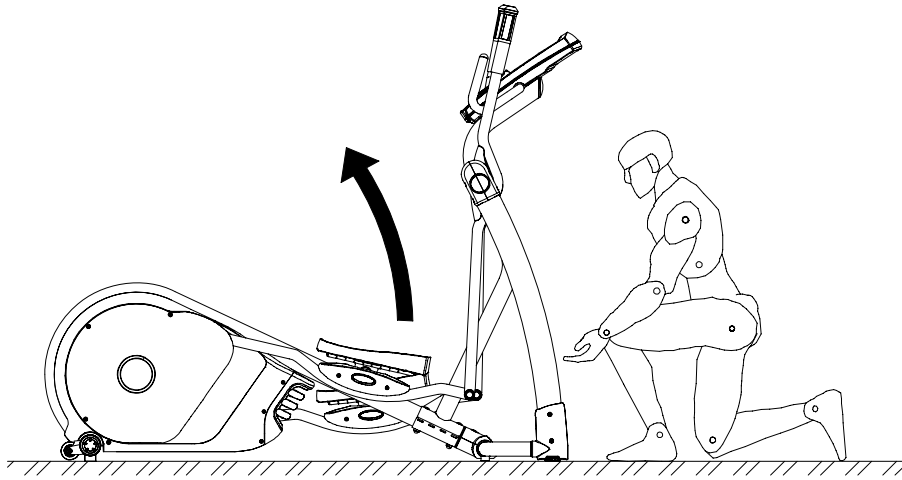
To adjust the level of the CE 3.2E Elliptical Trainer simply rotates the Level Adjusters right or left to move them in or out of the Uprights.

Tilt the Elliptical Trainer to access stabilizers.

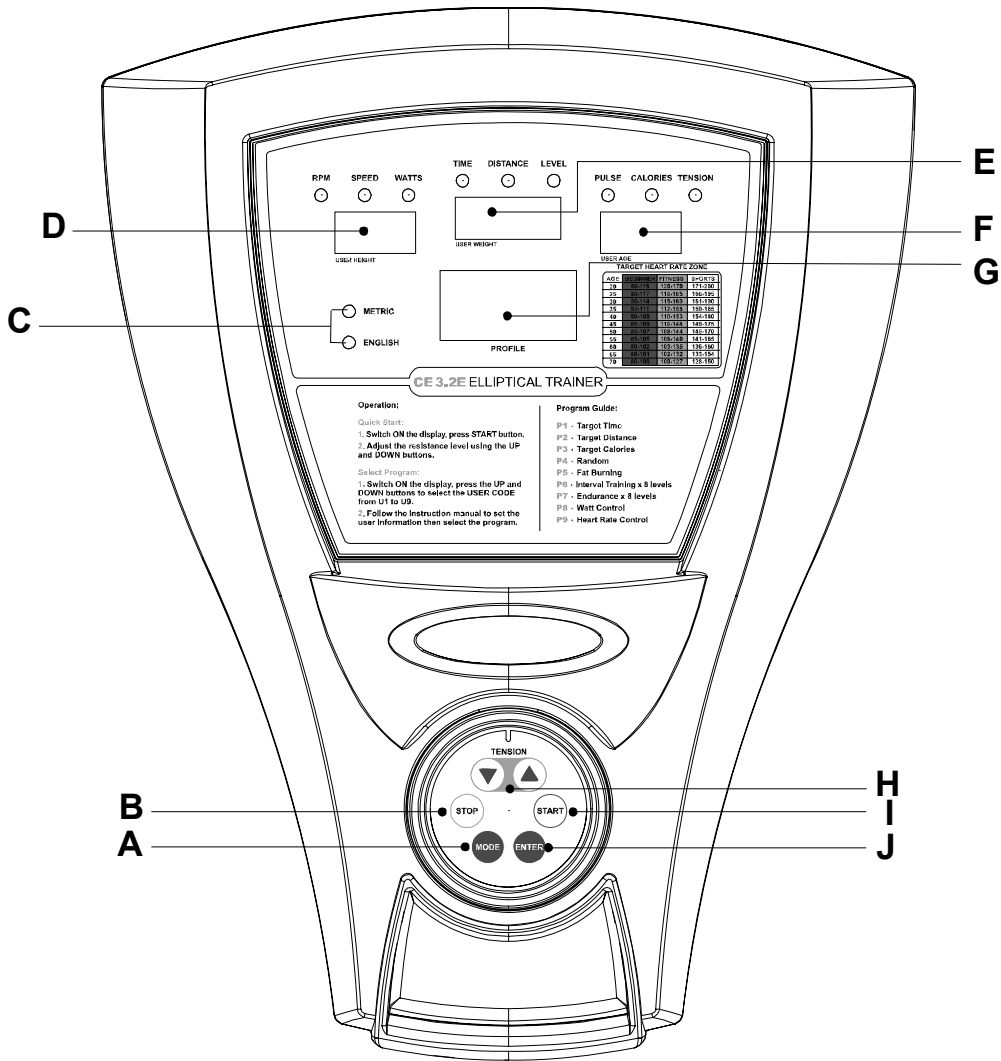


TRANSPORT INSTRUCTIONS**TRANSPORT INSTRUCTIONS:**

The casters located on the rear of the unit allow for easy transport. Simply lift the front of the unit until the wheels touch the floor. Then roll the unit to a desired location.



COMPUTER INSTRUCTIONS



MODE Button	A	B	STOP Button
METRIC/ENGLISH Display	C	D	RPM/SPEED/WATTS Window
TIME/DISTANCE/LEVEL Window	E	F	PULSE/CALORIES/TENSION Window
PROFILE Window	G	H	UP/ DOWN Buttons
START Button	I	J	ENTER Button

COMPUTER INSTRUCTIONS

FUNCTIONS AND BUTTONS

STOP:

Press STOP to pause the functions during your exercise program. All the data on the display will freeze. Press START to resume the program and all the data displayed will continue until the program has finished.

START:

Press START to begin your exercise.

ENTER:

Press ENTER to confirm the setting of program.

MODE:

Press MODE to switch the display to show the information as RPM/TIME/PULSE or SPEED/DISTANCE/CALORIES or WATTS/LEVEL/TENSION (RESISTANCE).

RESISTANCE UP/DOWN:

Press UP/DOWN buttons to adjust the resistance.

SPEED:

Displays current exercise speed by Km/h or MPH

LEVEL:

Displays the current level of intensity of your exercise program.

CALORIES:

Count up: this measures total calories burned during exercise.

Count down: if you have set the number of calories, the computer will count down from that preset number down to zero. This data is a guide and should not be used for medical assessment. Please note when setting a target this is in blocks of 10 from 0 to 999.

TENSION (RESISTANCE):

Displays the current tension (resistance) level from 1 to 16.

DISTANCE:

Count up: this measure the total distance from 0 to 99.9 Km / Mile.

Count down: if you have set the target distance, the computer will count down from that preset distance down to zero as soon as you start exercising.

WATT:

This displays your current wattage output. Watts are displayed from 110W to 350W Please note do not set below 110Watts.

TIME:

Count up: the computer measures total exercise time from 00:00 up to 99:00.

Count down: if you have set the target time, the computer will count down from that preset time down to 0:00.

HEART RATE:

This displays your current Heart Rate; you will need to be wearing the chest strap in order for this to be displayed.

QUICK START:

When the bike is in the POWER ON status, press the START button to activate the QUICK START program. The TIME, DISTANCE and CALORIES will count up when you start exercising.

PROGRAM:

To select one of the User programs, you will need to select the USER CODE first. Press the UP/DOWN button to select the USER CODE from U1 to U9. This is shown in the PROFILE display. Press the ENTER button to confirm the user code. If the user information has been previously input, press ENTER and hold for 3 seconds, the computer will then skip the user information set up procedure and enter the program select procedure. To input new information, please follow the procedure below:

COMPUTER INSTRUCTIONS

HEIGHT set up – After the User Code has been confirmed the USER HEIGHT display will show 170cm/67 inches or the previous setting and begin flashing. Press the UP/DOWN button to adjust the user height information, then press ENTER to confirm.

WEIGHT set up – After the HEIGHT has been confirmed the USER WEIGHT display will show 68kg/150lbs or the previous setting and begin flashing. Press the UP/DOWN button to adjust the user weight information, then press ENTER to confirm.

AGE set up – After the WEIGHT has been confirmed the USER AGE display will show 35 or the previous setting and begin flashing. Press the UP/DOWN button to adjust the user age information then, press ENTER to confirm.

P1 TO P9 PROGRAMS SELECTING PROCEDURE

After setting the USER AGE press ENTER to confirm. Alternatively just press ENTER and hold for 3 seconds after power on. The PROFILE display will show P1 flashing. Press the UP/DOWN button, to scroll through P1 to P9, press ENTER to confirm the program.

P1: TARGET TIME

After you have selected P1 TARGET TIME, the TIME display will show the default time setting of 32:00 minutes. Press the UP/DOWN button to adjust target time then press ENTER to confirm. Press START to begin the exercise program.

To increase or decrease the resistance whilst exercising, press the UP/DOWN button.

You can pause the program when you stop exercising and then press STOP button, and to resume exercising, press the START button.

Please note , the STOP button will cannot pause the program whilst exercising or when the computer can sense the speed, you can press the STOP button two times to stop .

P2: TARGET DISTANCE

After you have selected P2 TARGET DISTANCE, the DISTANCE display will show the default distance setting of 5.0 km/miles. Press the UP/DOWN button to adjust target distance then press ENTER to confirm. Press START to begin the exercise program.

To increase or decrease the resistance whilst exercising, press the UP/DOWN button.

You can pause the program when you stop exercising and then press STOP button, and to resume exercising, press the START button.

Please note , the STOP button will cannot pause the program whilst exercising or when the computer can sense the speed, you can press the STOP button two times to stop .

P3: TARGET CALORIES

After you have selected P3 TARGET CALORIES, the CALORIES display will show the default calories setting 50. Press the UP/DOWN button to adjust target calories then press ENTER to confirm. Press START to begin the exercise program.

To increase or decrease the resistance whilst exercising, press the UP/DOWN button.

You can pause the program when you stop exercising and then press STOP button, and to resume exercising, press the START button.

Please note , the STOP button will cannot pause the program whilst exercising or when the computer can sense the speed, you can press the STOP button two times to stop .

P4: RANDOM

After you have selected P4 RANDOM, the TIME display will show the workout time setting of 32:00 minutes. Press the UP/DOWN button to adjust workout time then press ENTER to confirm. Press START to begin the exercise program. The RANDOM program has 50 different RESISTANCE based programs. If whilst exercising, you find the level of RESISTANCE too intense you can press the UP/DOWN button to decrease the resistance.

COMPUTER INSTRUCTIONS

To pause the program whilst exercising, press the STOP button. To resume exercising, press the START button.

If the STOP button is pressed after pausing the program, the computer returns to Power on Status.

P5: FAT BURNING

After you have selected P5 FAT BURNING, the TIME display will show the default workout time setting of 32:00 minutes. Press the UP/DOWN button to adjust workout time then press ENTER to confirm. Press START to begin the exercise program.

The aim of a FAT BURNING program is to exercise for a longer period of time at a reduced level of intensity. This will allow you to burn more calories than if you were using a program that has higher levels of resistance over a shorter period of time.

You can pause the program when you stop exercising and then press STOP button, and to resume exercising, press the START button.

Please note, the STOP button will cannot pause the program whilst exercising or when the computer can sense the speed, you can press the STOP button two times to stop.

Fat Burning Profile: (If user sets workout time above 16 minutes, the computer will average the workout time in 16 sections as following "Resistance Profile", i.e. input 32 minutes, the computer will do 2 minutes each section.

If user set the workout time less than 16 minutes, the computer will run one minute for one section till time out, i.e. input 12 minutes, the computer will just do 12 sections.)

Resistance														
1	3	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9	7	3	1

Please note: The level of resistance cannot be reduced by the user, in can however be increased by up to 6 levels.

P6: INTERVAL

After you have selected P6 INTERVAL, the TIME display will show the default workout time setting of 32:00 minutes. Press the UP/DOWN button to adjust workout time then press ENTER to confirm. Press START to begin the exercise program. The aim of an INTERVAL program is to exercise at levels of LOW and HIGH intensity for short periods of time. There is one profile with 8 different levels of Intensity. The resistance will be changed automatically whilst exercising, according to the following profile.

To increase or decrease the resistance whilst exercising, press the UP/DOWN button.

You can pause the program when you stop exercising and then press STOP button, and to resume exercising, press the START button.

Please note, the STOP button will cannot pause the program whilst exercising or when the computer can sense the speed, you can press the STOP button two times to stop.

COMPUTER INSTRUCTIONS

Interval Profile: (If user sets workout time above 16 minutes, the computer will average the workout time in 16 sections as following "Resistance Profile", i.e. input 32 minutes, the computer will do 2 minutes each section.

If user set the workout time less than 16 minutes, the computer will run one minute for one section till time out, i.e. input 12 minutes, the computer will just do 12 sections.).

Levels	Resistance															
1	1	9	9	1	1	9	9	1	1	9	9	1	1	9	9	1
2	2	10	10	2	2	10	10	2	2	10	10	2	2	10	10	2
3	3	11	11	3	3	11	11	3	3	11	11	3	3	11	11	3
4	4	12	12	4	4	12	12	4	4	12	12	4	4	12	12	4
5	5	13	13	5	5	13	13	5	5	13	13	5	5	13	13	5
6	6	14	14	6	6	14	14	6	6	14	14	6	6	14	14	6
7	7	15	15	7	7	15	15	7	7	15	15	7	7	15	15	7
8	8	16	16	8	8	16	16	8	8	16	16	8	8	16	16	8

P7: ENDURANCE

After you have selected P7 ENDURANCE, the TIME display will show the default workout time of setting 32:00 minutes. Press the UP/DOWN button to adjust workout time then press ENTER to confirm. Press START to begin the exercise.

The aim of an ENDURANCE program is to start at a low level of resistance and then at ever increasing higher levels of resistance in order that the body exercises at higher levels of intensity. The profile ends with a lower level of intensity to reduce the Heart rate. There is one profile with 8 levels of Intensity. The resistance will be changed automatically whilst exercising, according to the following profile.

To increase or decrease the resistance whilst exercising, press the UP/DOWN button.

You can pause the program when you stop exercising and then press STOP button, and to resume exercising, press the START button.

Please note , the STOP button will cannot pause the program whilst exercising or when the computer can sense the speed, you can press the STOP button two times to stop .

Endurance Profile: (If user sets workout time above 16 minutes, the computer will average the workout time in 16 sections as following "Resistance Profile", i.e. input 32 minutes, the computer will do 2 minutes each section.

If user set the workout time less than 16 minutes, the computer will run one minute for one section till time out, i.e. input 12 minutes, the computer will just do 12 sections.).

Levels	Resistance															
1	1	1	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	9	9	1	1
2	2	2	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	10	10	2	2
3	3	3	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	11	11	3	3
4	4	4	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	12	12	4	4
5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	5	5
6	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	14	14	6	6
7	7	7	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	15	15	7	7
8	8	8	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	16	16	8	8

COMPUTER INSTRUCTIONS

P8: WATT CONTROL

After you have selected the P8 WATT CONTROL program, the WATT display will show the default workout watt setting 110W. Press the UP/DOWN button to adjust workout watts then press ENTER to confirm. Then the TIME display will show the default workout time setting 32:00 minutes. Press the UP/DOWN button to adjust workout time then press ENTER to confirm. Press START to begin the exercise program.

The resistance will be changed automatically whilst exercising. The program will change the resistance automatically to match the user watts setting.

To increase or decrease the resistance whilst exercising, press the UP/DOWN button.

You can pause the program when you stop exercising and then press STOP button, and to resume exercising, press the START button.

Please note, the STOP button will cannot pause the program whilst exercising or when the computer can sense the speed, you can press the STOP button two times to stop.

P9: TARGET HEART RATE

After you have selected P9 TARGET HEART RATE, The PULSE display will show the Target Heart Rate base on your age. Your Target Heart Rate has been set whilst you were setting USER AGE up with a user number e.g. U1 to U9. Please note the user TARGET HEART RATE will be adjusted with the user AGE according to the factory setting. The factory TARGET HEART RATE setting is based on 85% of the maximum heart rate. The maximum heart rate is calculated as 220 minus the user age. For a 35-year old, the maximum user heart rate should be 185 and 85% of user heart rate. If you wish to alter your Target Heart Rate, press the UP/DOWN button to adjust the TARGET HEART RATE. Then the TIME display will show the default workout time of setting 32:00 minutes. Press the UP/DOWN button to adjust workout time then press ENTER to confirm. Press START to begin the exercise program.

NOTE: Please always consult your doctor to your proper workout target heart rate.

To increase or decrease the resistance whilst exercising, press the UP/DOWN button.

You can pause the program when you stop exercising and then press STOP button, and to resume exercising, press the START button.

Please note, the STOP button will cannot pause the program whilst exercising or when the computer can sense the speed, you can press the STOP button two times to stop.

WARM UP – TARGET HEART RATE

After completing the TIME set up and starting the program, there is a 3 minute WARM UP program to help you reach the minimum target workout heart rate. The resistance will start from 2. If the actual user's pulse does not reach 65% of the maximum heart rate $((220 - \text{age}) \times 65\%)$, the resistance will increase one level every 15 seconds. The computer will detect user heart rate per 15 seconds. When the computer detects 2 times that actual pulse rate reaches the minimum target workout heart rate, the resistance will stop increasing and continue at the same resistance until the 3 minute warm up is complete and then go into the HEART RATE CONTROL main program.

If you cannot reach the minimum target workout heart rate in 3 minutes, the program will continue the second 3 minute WARM UP program. If during the second WARM UP the user still cannot reach the minimum target workout heart rate, the computer will continue on to the third WARM UP procedure for 3 minutes. If the third WARM UP program still cannot bring up the actual pulse rate to the minimum target workout heart rate, the program will stop and TIME display will show FAIL.

HEART RATE CONTROL MAIN PROGRAM

After the actual pulse rate reaches the minimum target workout heart rate and completes the warm up program, the computer will go into the main program and the time will count down from the pre-set time. During the main program, the computer will detect the user heart rate per 15 seconds. If the actual pulse rate cannot reach the Target Heart Rate, the resistance level will be increased by 1 level every 15 seconds until the pulse rate reaches the Target Heart Rate or the resistance level will increase by 16 levels. If the actual pulse is higher than the Target Heart Rate, then the resistance will be reduced 1 level every 15 seconds until the actual heart rate meets the Target Heart Rate. If the actual pulse is higher than the Target Heart Rate over 3 minutes, the computer would stop HEART RATE CONTROL program then begin the COOL DOWN function.

COOL DOWN – TARGET HEART RATE

After completing the HEART RATE CONTROL program and the time counts down to zero start the one-minute Cool Down program. The TIME display will show 'COOL' and start blinking. The resistance will return to level 1 as the time counts down from 1:00.

COMPUTER INSTRUCTIONS**ENGLISH to METRIC conversion:**

The computer display can show both ENGLISH and METRIC information. If you want to change from ENGLISH to METRIC or METRIC to ENGLISH, please follow the procedure below:

2. When the computer is in the power on status, press and holds the STOP button as 5 seconds. The PROFILE display will shows KM or ML.
3. Press the UP or DOWN buttons to switch between METRIC (KM) and ENGLISH (ML) then press the STOP button to confirm the selection and return to POWER ON status.

WARRANTY

Read and follow the Assembly-instructions and the User's-Manual before using this product.

Warranty Coverage: Smooth Fitness LLC ("Smooth Fitness") warrants to the original owner that each new product to be free from defects in workmanship and material.

This warranty is limited on home use only.

Period of Coverage: The Home-Use-Warranty on this product runs from the date of original purchase using the following schedule:

Frame	Brakes	Electronics	Parts	Labour
Lifetime	3 years	2 years	2 years	2 years

- Smooth Fitness will provide a replacement part free of charge if a defect is found during the Warranty period of 2 years.
- Smooth Fitness reserves the right to inspect damaged parts for misuse.

It is required to show a proof of purchase prior to warranty service being initiated. Your Original Receipt is proof of purchase and should be kept with the product manual.

As a matter of course we will be available and open for all your problems even when the warranty has already expired. Simply call the service number down below.

Any redemption may be by repair or replacement of the affected parts and/or product at the sole discretion of Smooth Fitness, and it's authorized Service Partners. If repairs are required, the unit will be repaired at the location of use or by return to the factory as deemed appropriate by Smooth Fitness.

Parts repaired or replaced pursuant to this Warranty shall be warranted for the unexpired portion of the Warranty applying to the original product. Any technical advice furnished before or after delivery in regard to the use or application of Smooth Fitness products is furnished without charge and on the basis that it represents Smooth Fitness' best judgment under the circumstances but that the advice is used at your sole risk.

Procedure for Obtaining Your Remedy Under This Warranty: To obtain service on a Smooth Fitness product, please call the Smooth Fitness Service Partner under 0800-09 72 100.

To help the technician assist you, please have the following information ready:

- Model name or number from the cover of the manual;
- Serial number located on the frame of the unit; and
- The part description and the order number.

Limitations on Warranty: This Warranty does not cover wear and tear, any problems, damages or failures that are caused by accident, improper assembly, failure to observe cautionary labels on the product, failure to operate the product correctly, abuse or freight damage. Smooth Fitness does not warrant against any damage or defects that may result from repair or alterations made to the product by an unauthorized repair facility.

This Warranty does not apply to any product shipped or handled outside of Germany, Austria and England. This Warranty does not apply if the product is used as a rental product or in commercial use. Consequential and incidental damages are not recoverable under this Warranty.

RESEPECTIVE LAWS OF THE COUNTRIES OF SALE REMAIN UNTOUCHED. THIS WARRANTY IS EXPRESSLY IN LIEU OF ALL OTHER EXPRESS WARRANTIES. THE PERIOD OF COVERAGE OF THIS WARRANTY RUNS FROM THE DATE OF PURCHASE: SMOOTH FITNESS IS NOT LIABLE FOR CONSEQUENTIAL OR INCIDENTAL DAMAGES RESULTING FROM ANY DEFECT IN PARTS. SMOOTH FITNESS' SOLE LIABILITY UNDER THIS WARRANTY IS LIMITED TO THE TERMS DESCRIBED IN THIS FORM, AS LONG NOT GOVERNED DIFFERENTLY BY LOCAL LAW:

For assistance with assembly or to order replacement parts, please call the Smooth Fitness Service Partner under 0800-09 72 100. To help them assist you, please have the following information ready:

- Model name or number from the cover of the manual;
- Serial number located on the frame of the unit; and
- The part description and order number.

IMPORTANT STEPS

Warning:

Before using this product, please consult your personal physician for a complete physical examination. Frequent and strenuous exercise should be approved by your doctor first. If any discomfort should result from your use of this product, stop exercising and consult your doctor. Proper usage of this product is essential. Please read your manual carefully before exercising.

Please keep all children away from the equipment during use and when equipment is unattended.

Always wear appropriate clothing, including athletic shoes, when exercising. Do not wear loose clothing that could become caught during exercising.

Make sure that all bolts and nuts are tightened when equipment is in use. Periodic maintenance is required on all exercise equipment to keep it in good condition.

Before beginning:

How you begin your exercise program depends on your physical condition. If you have been inactive for several years, or are severely overweight, you must start slowly and increase your time gradually, a few minutes per week.

Initially you may be able to exercise only for a few minutes in your target zone. However, your aerobic fitness will improve over the next six to eight weeks. Don't be discouraged if it takes longer. It's important to work at your own pace. Ultimately, you'll be able to exercise continuously for 30 minutes. And the better your aerobic fitness, the harder you will have to work to stay in your target zone. But remember these essentials:

- Contact your physician before starting a workout or training program. Have your doctor review your training and diet programs to advise you of a workout routine you should adopt.
- Begin your training program slowly with realistic goals that have been set by you and your doctor.
- Supplement your program with some type of aerobic exercise such as walking, jogging, swimming, dancing and/or bicycling. Monitor your pulse frequently. If you do not have an electronic heart rate monitor, have your physician show you the proper way to manually check your pulse by using your wrist or neck. Establish your target heart rate based on your age and condition.
- Drink plenty of fluids during the course of your routine. You must replace the water content lost from excessive exercising to avoid dehydration. Avoid drinking large amounts of cold liquids. Fluids should be at room temperature when consumed.



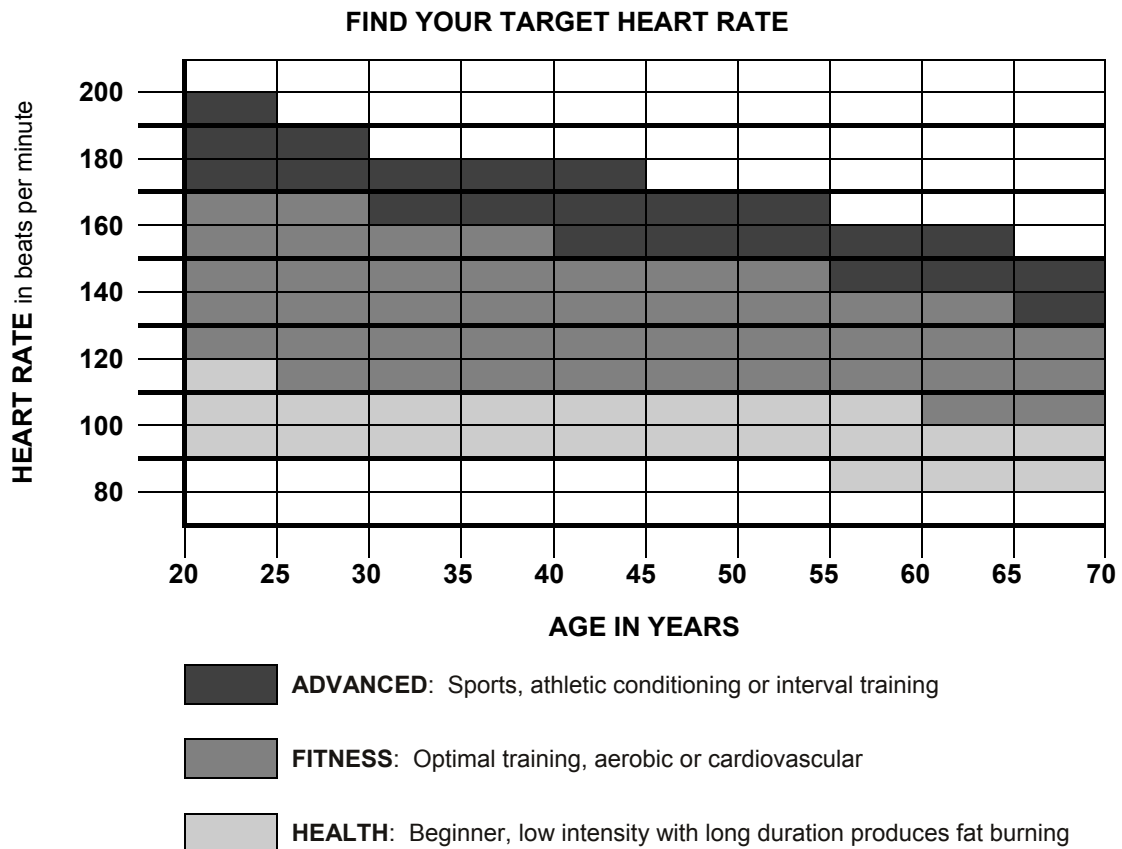
The Surgeon General
has determined that lack
of physical activity is
detrimental to your health.™

TARGET HEART RATE

Finding your pulse:

To make sure your heart is beating in its target zone, you'll need to know how to monitor your heart rate. The easiest way is to feel the pulse in the carotid artery on either side of your neck, between the windpipe and the large neck muscles. Count the number of beats in ten seconds, and then multiply that number by six. This gives you the number of beats per minute.

How fast should your heart beat during aerobic exercise? Fast enough to reach and stay in its "target zone," a range of beats per minute that is largely determined by your age and physical condition. To determine your target zone, consult the chart we have provided.

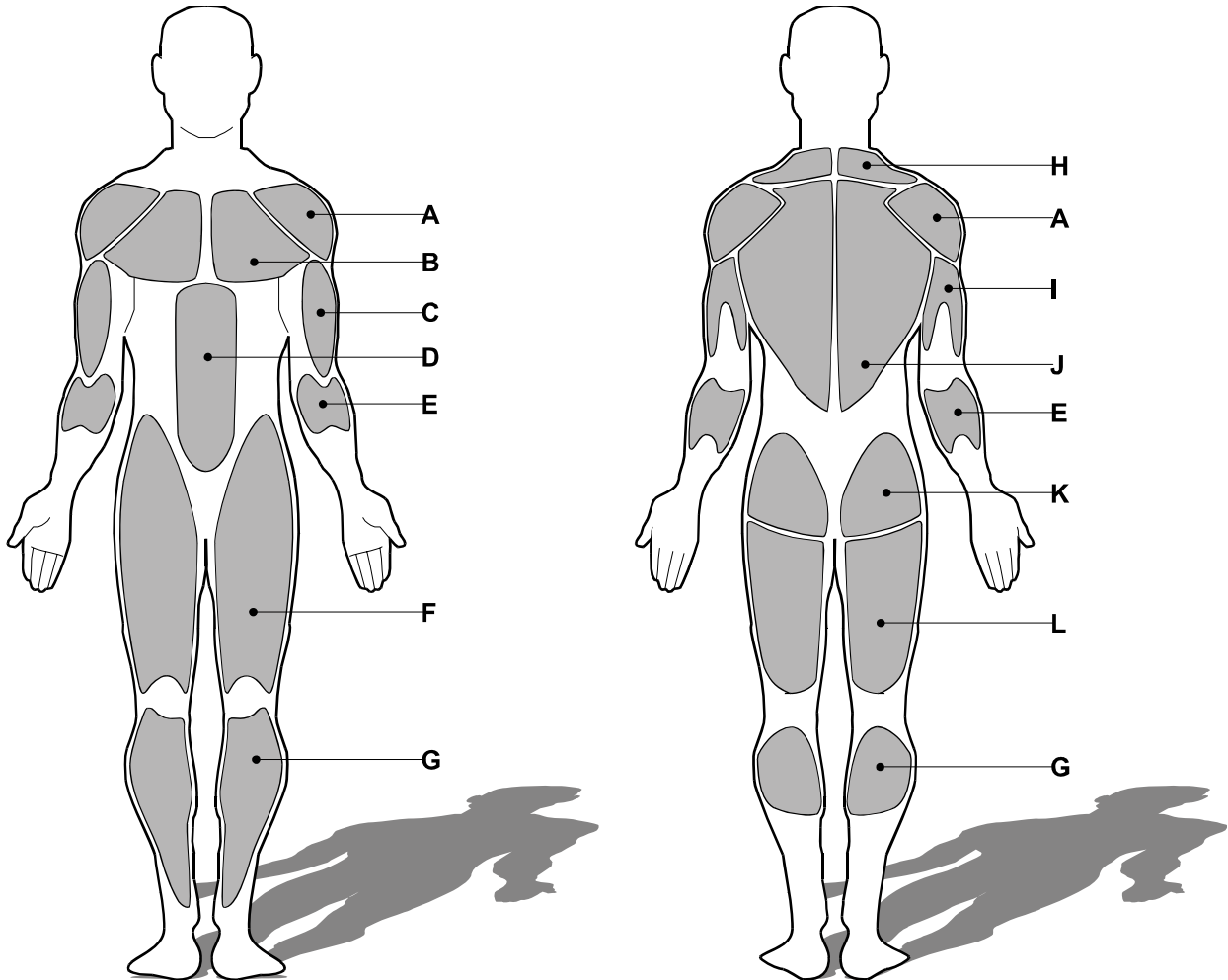


Aerobic exercise:

Is any sustained activity that sends oxygen to your muscles via your heart and lungs. It will improve the fitness of your lungs and heart: your body's most important muscle. Aerobic fitness is promoted by any activity that uses your large muscle groups - arms, legs or buttocks, for example. Your heart beats quickly and you breathe deeply. An aerobic exercise should be part of your entire exercise routine.

MUSCLE CHART**Targeted muscle groups:**

The exercise routine that is performed on this product will develop the upper and lower body muscle groups. These muscle groups are shown in grey colour on the chart below.



Shoulder muscles	<input type="text" value="A"/>	<input type="text" value="B"/>	Pectoral muscles
Bicep muscle	<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value="D"/>	Abdominal muscles
Forearm muscles	<input type="text" value="E"/>	<input type="text" value="F"/>	Quadricep muscles
Calf muscles	<input type="text" value="G"/>	<input type="text" value="H"/>	Trapezius muscles
Tricep muscles	<input type="text" value="I"/>	<input type="text" value="J"/>	Back muscles
Gluteal muscles	<input type="text" value="K"/>	<input type="text" value="L"/>	Hamstring muscles

STRETCHING ROUTINE

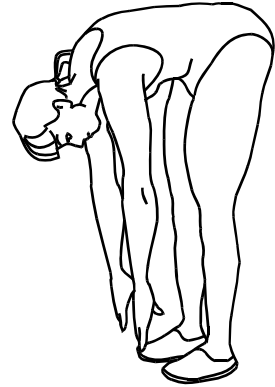
Warm up and cool down:

A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise, and a cool-down. Do the entire program at least two and preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you can increase your workouts to four or five times per week.

Warming up is an important part of your workout, and should begin every session. It prepares your body for more strenuous exercise by heating up and stretching out your muscles, increasing your circulation and pulse rate, and delivering more oxygen to your muscles. At the end of your workout, repeat these exercises to reduce sore muscle problems. We suggest the warm-up and cool-down exercises on the following pages:

Toe Touch:

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 15 counts.



Shoulder Lift:

Lift your right shoulder up toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.



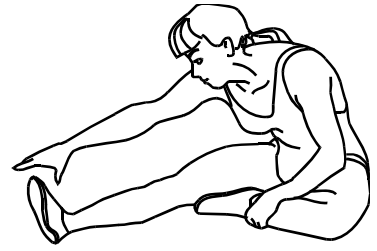
Head Roll:

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck. Next, rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, and finally, drop your head to your chest for one count.



STRETCHING ROUTINE**Hamstring Stretch:**

Sit with your right leg extended. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg extended.

**Inner Thigh Stretch:**

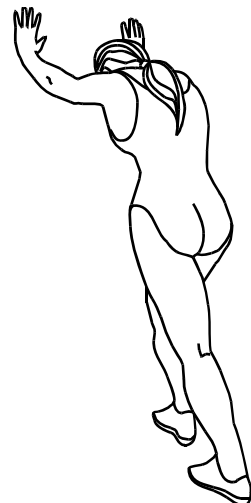
Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 counts.

**Side Stretch:**

Open your arms to the side and continue lifting them until they are over your head. Reach your right arm as far upward toward the ceiling as you can for one count. Feel the stretch up your right side. Repeat this action with your left arm.

**Calf-Achilles Stretch:**

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, and then repeat on the other side for 15 counts.



SICHERHEITSHINWEISE

ACHTUNG: Um die Gefahr von Verbrennungen, Feuer, elektrischen Schlägen und sonstigen Verletzungen zu reduzieren, lesen Sie bitte die folgenden wichtigen Sicherheitshinweise und Informationen, bevor Sie den Elliptical Trainer benutzen. Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers sicher zu stellen, dass alle Benutzer dieses Elliptical Trainers hinreichend über alle Sicherheitshinweise und Gefahren informiert wurden.

- Benutzen Sie den Elliptical Trainer nur wie es in dieser Anleitung beschrieben ist.
- Platzieren Sie den Elliptical Trainer nur auf ebenem Untergrund und mit genügend Freiraum dahinter. Platzieren Sie den Elliptical Trainer niemals an Plätzen, die Luftöffnungen blockieren. Legen Sie eine Matte unter den Elliptical Trainer, um den Boden oder Teppich vor eventueller Beschädigung zu schützen.
- Stellen Sie bei der Wahl eines Aufstellungsortes sicher, dass eine Steckdose in der Nähe ist.
- Benutzen Sie den Elliptical Trainer nur innen und schützen Sie ihn vor Feuchtigkeit und Staub. Stellen Sie den Elliptical Trainer nicht in eine Garage, unter eine überdachte Veranda oder in die Nähe von Wasser.
- Benutzen Sie den Elliptical Trainer nicht an einem Ort an dem Sprühvorgänge vorgenommen werden oder mit Sauerstoff umgegangen wird.
- Lassen Sie Kinder unter 12 Jahren und Haustiere zu keiner Zeit in die Nähe des Elliptical Trainers.
- Der Elliptical Trainer sollte nicht von Personen benutzt werden, die mehr als **135kg** (300lbs) wiegen.
- Erlauben Sie nur jeweils einer Person die Benutzung des Elliptical Trainers. Tragen Sie angemessene Trainingskleidung wenn Sie den Elliptical Trainer benutzen. Tragen Sie während des Trainings keine weiten Kleidungsstücke die sich im Elliptical Trainer verfangen könnten. Zweckmäßige Sportbekleidung wird für Männer und Frauen gleichsam empfohlen. Tragen Sie immer Sportschuhe. Benutzen Sie den Elliptical Trainer niemals barfuss, nur in Strümpfen, oder in Sandalen.
- Wenn Sie das Netzkabel einstecken, achten Sie darauf, dass Sie einen geerdeten Stromkreis verwenden. Kein anderes Gerät sollte über denselben Stromkreis laufen.
- Überprüfen Sie den Elliptical Trainer vor jeder Benutzung, um sicher zu stellen, dass alle Teile richtig funktionieren.
- Führen Sie niemals Gegenstände oder Körperteile in die Öffnungen des Geräts ein.
- Folgen Sie den Empfehlungen der Sicherheitshinweise beim Einstecken Ihres Elliptical Trainers.
- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht in die Nähe der Pedale des Elliptical Trainer gerät und lassen Sie das Netzkabel nicht unterhalb des Elliptical Trainer verlaufen. Benutzen Sie den Elliptical Trainer nie mit einem beschädigten oder ausgefranstem Netzkabel.
- Entfernen Sie den Elliptical Trainer jedes Mal vom Stromnetz bevor Sie ihn säubern oder warten. Wartungen und Reparaturen am Elliptical Trainer sollten nur von einem, vom Hersteller autorisierten, Servicepartner vorgenommen werden. Ein Nicht-Befolgen dieser Anweisung hat den Verfall der Garantie des Elliptical Trainer zur Folge.

STROMVERSORGUNG

FEHLENDE ODER FEHLERHAFTER ERDUNG IHRES GERÄTS ERHÖHT DAS RISIKO EINES ELEKTROSCHOCKS. FALLS SIE ZWEIFEL HABEN, ZIEHEN SIE BITTE EINEN QUALIFIZIERTEN ELEKTRIKER HINZU UND LASSEN ÜBERPRÜFEN OB DAS GERÄT SACHGEMÄSS GEERDET IST. NEHMEN SIE KEINE EINGRIFFE AN DEN MITGELIEFERTEN NETZKABELN VOR. SOLLTEN DIE MITGELIEFERTEN NETZKABEL NICHT PASSEN KONTAKTIEREN SIE BITTE EINEN QUALIFIZIERTEN ELEKTRIKER ODER EIN ELEKTROFACHGESCHÄFT.

Dieser Elliptical Trainer kann durch plötzliche Spannungsschwankungen beschädigt werden. Spannungsschwankungen können durch Unwetter oder das Ein – und Ausschalten anderer Elektrogeräte im selben Haushalt entstehen. Verwenden Sie immer einen Spannungsschutz um die Gefahr der Beschädigung zu verringern. Entsprechende Spannungsschützer können im Fachhandel erworben werden.

Dieser Elliptical Trainer wird mit 2 Netzkabeln für Zentraleuropa und United Kingdom geliefert. Diese Netzkabel verfügen über einen Erdungspol. Bitte wählen Sie das passende Netzkabel und schließen das Gerät an.

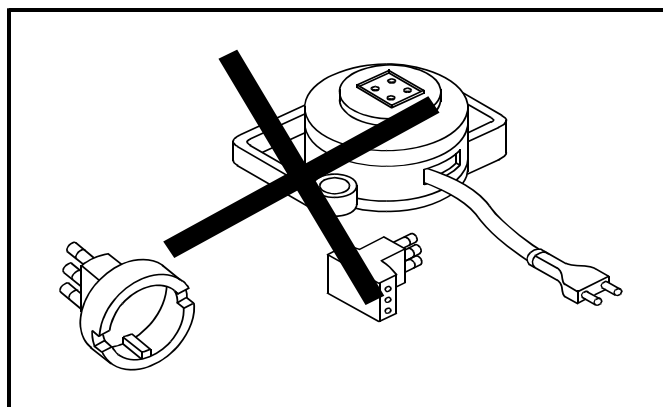
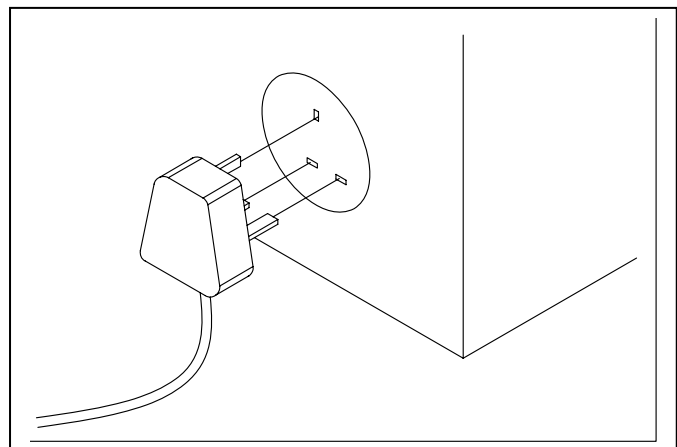
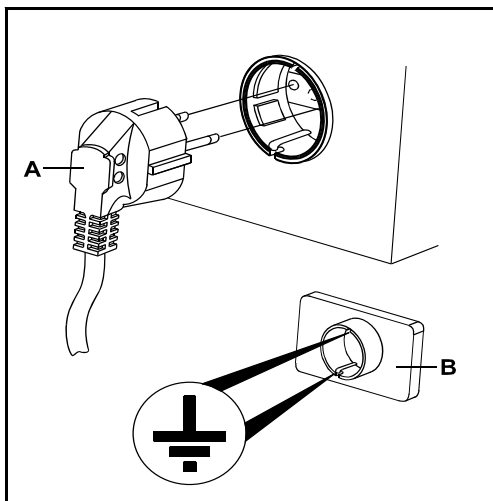
Bevor Sie das Gerät anschließen, vergewissern Sie sich, dass die lokale Spannung mit den Anforderungen des Gerätes übereinstimmen.

Dieses Gerät ist für eine Spannung von 230V \pm 5% ausgelegt.

Verwenden Sie das Gerät nicht mit einem Spannungswandler.

Verwenden Sie das Gerät nicht mit einem Verlängerungskabel, wenn Sie nicht sicher sind ob die Erdung gewährleistet ist.

Abbildung zu den unterschiedlichen Ansteckmöglichkeiten:



VORBEREITUNGEN

Öffnen Sie die Kartonagen:

Nun können Sie die Kartonagen mit dem neuen Equipment öffnen. Verschaffen Sie sich einen Überblick über alle Teile die Sie in den Kartonagen finden. Vergleichen Sie diese mit der Einzelteil-Übersichtsliste um sicherzustellen, dass alle Teile in richtiger Anzahl vorhanden sind. Falls Sie ein Teil vermissen sollten, oder Fragen zum Aufbau haben, setzen Sie sich bitte mit dem Hersteller in Verbindung.

Legen Sie Werkzeug bereit:

Bevor Sie mit dem Aufbau Ihres Gerätes beginnen, sollten Sie überprüfen, ob Sie alle Werkzeuge, die Sie zum Aufbau benötigen könnten, bereitgelegt haben. Mit der richtigen Vorbereitung und dem richtigen Werkzeug zur Hand, sollte der Aufbau schneller und müheloser von statten gehen.

Räumen Sie sich eine Arbeitsfläche frei:

Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Fläche frei geräumt haben, um den Aufbau korrekt durchzuführen. Entfernen Sie alle Gegenstände an denen man sich beim Aufbau verletzen könnte. Achten Sie darauf, dass nach dem Aufbau eine ausreichend große Fläche für den ungestörten Betrieb des Gerätes zur Verfügung steht.

Lassen Sie sich von einem Freund helfen:

Manche der Aufbauschritte verlangen schweres Heben. Es wird empfohlen, dass Sie sich beim Aufbau dieses Produkts von einer anderen Person unterstützen lassen.

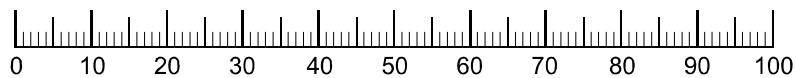
Maximales Benutzergewicht:

Bitte beachten Sie, dass für dieses Produkt eine Gewichtsbeschränkung vorliegt. **Falls Sie mehr als 135 kg (300lbs) wiegen sollten, ist die Verwendung dieses Produktes nicht empfehlenswert. Es können ernsthafte Verletzungen auftreten, wenn das Benutzergewicht die hier angegebene Grenze überschreitet.** Dieses Produkt ist nicht für Menschen ausgelegt, deren Gewicht diese Grenze überschreitet.

SCHRAUBENSET**SCHRAUBENSET:**

Zu Ihrer Unterstützung haben wir hier alle Bauteile aufgeführt die zum Aufbau dieses Produkts benötigt werden. Diese Übersicht soll Ihnen dabei helfen, Einzelteile zu identifizieren, die Sie nicht zuordnen können.

NR	BEZEICHNUNG	ANZ.
701	15 x 92 x M14 Schraube	2
708	M8 x 60mm Schraube	2
709	M10 x 94mm Schraube	2
710	M8 x 65mm Schraube	2
719	M14 Mutter	2
722	ID 8mm Beilegscheibe	2
728	Φ3 x 16mm Schraube	8
729	M10 Mutter	2
730	M4 x 50mm Schraube	1
731	ID 10mm Beilegscheibe	2
733	M6 x 20mm Schraube	4
A	M14 Nuss	1
B	5mm Imbuss	1
C	8mm Imbuss	1
D	M10 Schlüssel	1
E	Schraubendreher	1



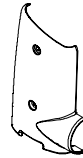
MILLIMETERS

ANBAUTEILE**ANBAUTEILE**

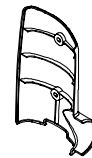
Zu Ihrer Unterstützung haben wir alle Anbauteile aufgeführt, die beim Aufbau dieses Produktes benötigt werden. Diese Übersicht soll Ihnen dabei helfen, Einzelteile zu identifizieren, die Sie eventuell nicht zuordnen können.

NR	BESCHREIBUNG	ANZ.
308	Abdeckung; links	2
307	Abdeckung; rechts	2
306	Abdeckung; obere #1	2
305	Abdeckung; obere #2	2
315	Abdeckung;	2
316	Abdeckung; innere	4
320	Abdeckkappe	4
524	Abdeckung; vordere	1
523	Abdeckung; untere	1

308



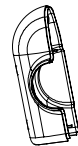
307



306



305



315



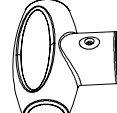
316



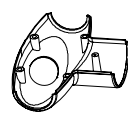
320



524



523



ERSATZTEIL-LISTE

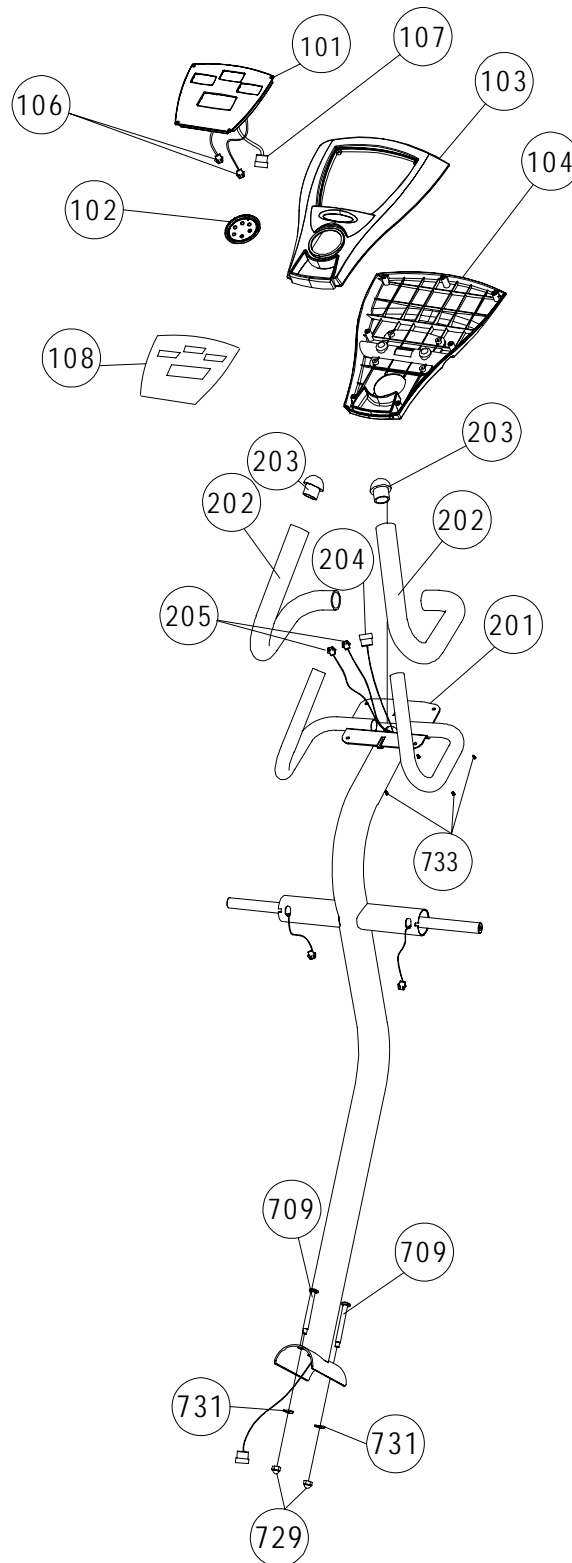
Nr.	Beschreibung	Anz.	Best.Nr.	Nr.	Beschreibung	Anz.	Best.Nr.
101	Computer	1	CE3.2E-101	402	Fußstütze; links	1	CE3.2E-402
102	Tastenfeld	1	CE3.2E-102	403	Fußrasteraufhängung	2	CE3.2E-403
103	Computergehäuse; oberes	1	CE3.2E-103	404	Lager 608WN	8	CE3.2E-404
104	Computergehäuse; unteres	1	CE3.2E-104	405	Lager 12X 57.6 mm	4	CE3.2E-405
106	Handpuls kabel, oberes	2	CE3.2E-106	406	Dämpfungsset Fußraster	2	CE3.2E-406
107	Computerkabel; oberes	1	CE3.2E-107	407	Aufnahme Fußraster	2	CE3.2E-407
108	Aufkleber	1	CE3.2E-108	408	Fußraster	2	CE3.2E-408
201	Griffstütze	1	CE3.2E-201	409	Auflage Fußraster	2	CE3.2E-409
202	Schaumstoffüberzug	2	CE3.2E-202	412	Lager 6002zz	4	CE3.2E-412
203	Endkappe	2	CE3.2E-203	413	Achse	2	CE3.2E-413
204	Computerkabel; mittleres	1	CE3.2E-204	414	Lager 2203zz	2	CE3.2E-414
205	Handpuls kabel; mittleres	2	CE3.2E-205	415	Sprengring	2	CE3.2E-415
301	Handgriffstange; links	1	CE3.2E-301	417	Abdeckung	2	CE3.2E-417
302	Handgriffstange; rechts	1	CE3.2E-302	418	Kunststofflager Pedal	2	CE3.2E-418
303	Ständer; links	1	CE3.2E-303	419	Kunststofflager Pedal	2	CE3.2E-419
304	Ständer; rechts	1	CE3.2E-304	501	Grundrahmen	1	CE3.2E-501
305	Abdeckung; obere - # 2	2	CE3.2E-305	502	Schwungscheibenschutz	2	CE3.2E502
306	Abdeckung; obere - # 1	2	CE3.2E-306	503	Kurbel	2	CE3.2E-503
307	Abdeckung; rechts	1	CE3.2E-307	504	Riemen	1	CE3.2E-504
308	Abdeckung links	1	CE3.2E-308	506	Abdeckungskappe hinter Querstütze	2	CE3.2E-506
309	Endkappe	2	CE3.2E-309	507	Dämpfer hinter Querstütze	2	CE3.2E-507
310	Handpuls sensor	2	CE3.2E-310	508	Lager 6300zz	4	CE3.2E-508
311	Schaumstoffüberzug	2	CE3.2E-311	509	Spannrollenverstellung	1	CE3.2E-509
312	Handpuls kabel; unteres	1	CE3.2E-312	514	Lager 6005zz	2	CE3.2E-514
313	Lager 6004zz	4	CE3.2E-313	515	Achse	1	CE3.2E-515
314	Lager	2	CE3.2E-314	516	Schwungrad	1	CE3.2E-516
315	Abdeckung	2	CE3.2E-315	517	Lager	2	CE3.2E-517
316	Abdeckung	4	CE3.2E-316	518	Abdeckung	2	CE3.2E-518
317	Lager	2	CE3.2E-317	519	Schwungradfixierung	1	CE3.2E-519
318	Ausgleichsschraube	2	CE3.2E-318	520	Magnetschlitten	1	CE3.2E-520
319	Dämpfer	2	CE3.2E-319	521	Lager 6000zz	3	CE3.2E-521
320	Abdeckkappe	4	CE3.2E-320	522	Computerkabel, unteres	1	CE3.2E-522
321	Abdeckung Handpuls sensor	2	CE3.2E-321	523	Abdeckung, untere	1	CE3.2E-523
401	Fußstütze; rechts	1	CE3.2E-401	524	Abdeckung, obere	1	CE3.2E-524

ERSATZTEIL-LISTE

Nr.	Beschreibung	Anz.	Best.Nr.	Nr.	Beschreibung	Anz.	Best.Nr.
525	Achse	1	CE3.2E-525	719	M14 Mutter	2	CE3.2E-719
526	Motorbefestigung	1	CE3.2E-526	720	M10 Mutter	4	CE3.2E-720
527	Welle	1	CE3.2E-527	721	M12 Mutter	1	CE3.2E-721
528	Motor	1	CE3.2E-528	722	ID 8mm Beilegscheibe	4	CE3.2E-722
529	Winkel	1	CE3.2E-529	723	26x 10 x 3 mm Beilegscheibe	2	CE3.2E-723
530	Controller Motor	1	CE3.2E-530	724	20 x 10 x 5 mm Beilegscheibe	2	CE3.2E-724
531	Achse Magnetschlitten	1	CE3.2E-531	725	M4 x 45mm Schraube	1	CE3.2E-725
532	Achse Schwungrad	1	CE3.2E-532	726	M4 x 19mm Schraube	38	CE3.2E-726
533	Magnet	1	CE3.2E-533	727	M4 x 10mm Schraube	12	CE3.2E-727
534	Geschwindigkeitssensor	1	CE3.2E-534	728	Ø3 x 16mm Schraube	8	CE3.2E-728
601	Abdeckung; vordere	1	CE3.2E-601	729	M10 Mutter	2	CE3.2E-729
602	Abdeckung; rechts	1	CE3.2E-602	730	M4 x 50mm Schraube	1	CE3.2E-730
603	Seitenverkleidung links	1	CE3.2E-603	731	ID 10mm Beilegscheibe	2	CE3.2E-731
604	Abdeckung; linkst	1	CE3.2E-604	732	M4 x 19mm Schraube	24	CE3.2E-732
605	Seitenverkleidung; rechts	1	CE3.2E-605	733	M6 x 20mm Schraube	4	CE3.2E-733
701	15 x 92 x M14 mm Schraube	2	CE3.2E-701	734	M8x20 mm Schraube	4	CE3.2E-734
702	Feder	1	CE3.2E-702	735	M8 Mutter	2	CE3.2E-735
703	Aluminium Scheibe	1	CE3.2E-703	736	ID 8mm Beilegscheibe	2	CE3.2E-736
704	Rolle	2	CE3.2E-704	737	ID 6.5x20x2	2	CE3.2E-737
705	M8 x 15mm Schraube	26	CE3.2E-705	738	ID 10 Beilegscheibe	2	CE3.2E-738
706	M8 x 20mm Schraube	2	CE3.2E-706	739	M3x8 mm Schraube	2	CE3.2E-739
707	M8 x 90mm Schraube	4	CE3.2E-707	740	Magnetsensor	1	CE3.2E-740
708	M8 x 60mm Schraubet	2	CE3.2E-708	741	ID 6mm Beilegscheibe	1	CE3.2E-741
709	M10 x 94mm Schraube	2	CE3.2E-709	742	M6x35mm Schraube	1	CE3.2E-742
710	M8 x 65mm Schraube	2	CE3.2E-710	743	M6 Mutter	1	CE3.2E-743
711	M8 x 23mm Schraube	6	CE3.2E-711	744	M5x10mm Schraube	8	CE3.2E-744
712	M10 x 45mm Schraube	2	CE3.2E-712	745	ID 6.5x30x2.5 Beilegscheibe	2	CE3.2E-745
713	M10 x 45mm Schraube	2	CE3.2E-713	746	ID 10x20x2 Beilegscheibe	2	CE3.2E-746
714	M6 x 14mm Schraube	8	CE3.2E-714	747	M8x8 mm Schraube	2	CE3.2E-747
715	M6 x 12mm Schraube	4	CE3.2E-715	748	M10x37 mm Schraube	2	CE3.2E-748
716	Kunststoffpin	12	CE3.2E-716	749	ID 6.5x13x2 Beilegscheibe	2	CE3.2E-749
717	M6 Mutter	8	CE3.2E-717	750	Schraube M4.2x25 mm	2	CE3.2E-750
718	M8 Mutter	5	CE3.2E-718	751	M5x15 mm Schraube	2	CE3.2E-751

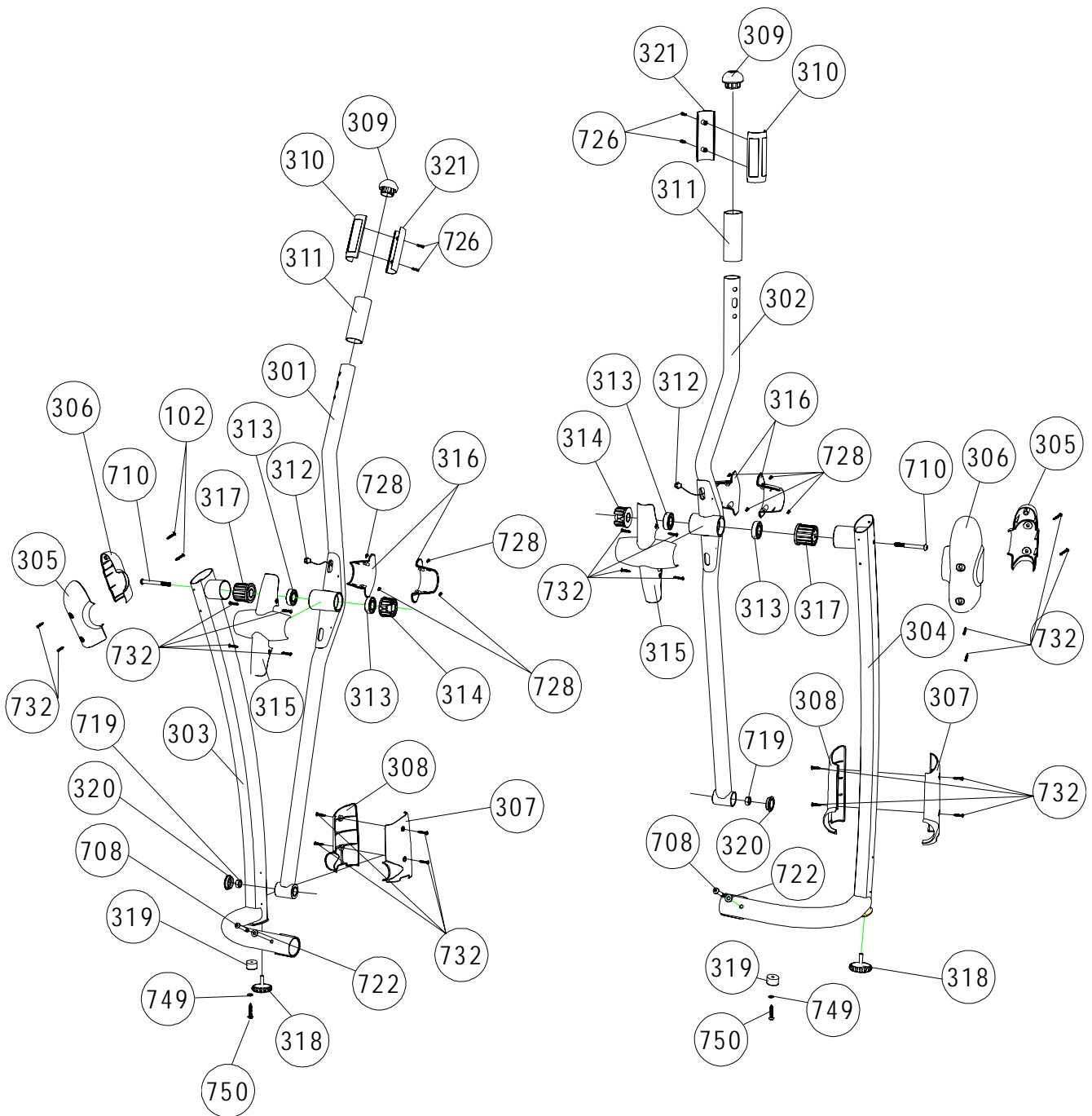
EXPLOSIONSZEICHNUNG

EIN GROSSTEIL DER HIER ABGEBILDETEN TEILE IST VON WERK AUS VORMONTIERT



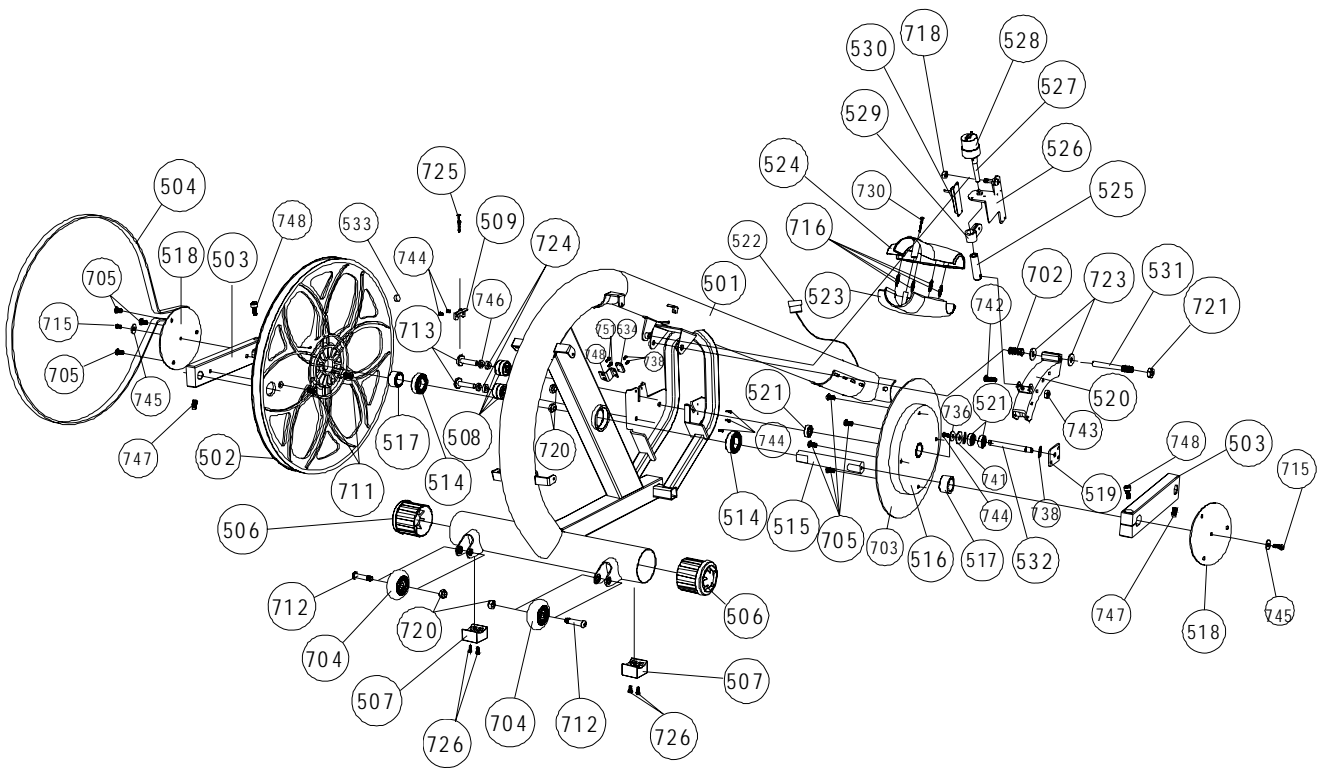
EXPLOSIONSZEICHNUNG

EIN GROSSTEIL DER HIER ABGEBILDETEN TEILE IST VON WERK AUS VORMONTIERT



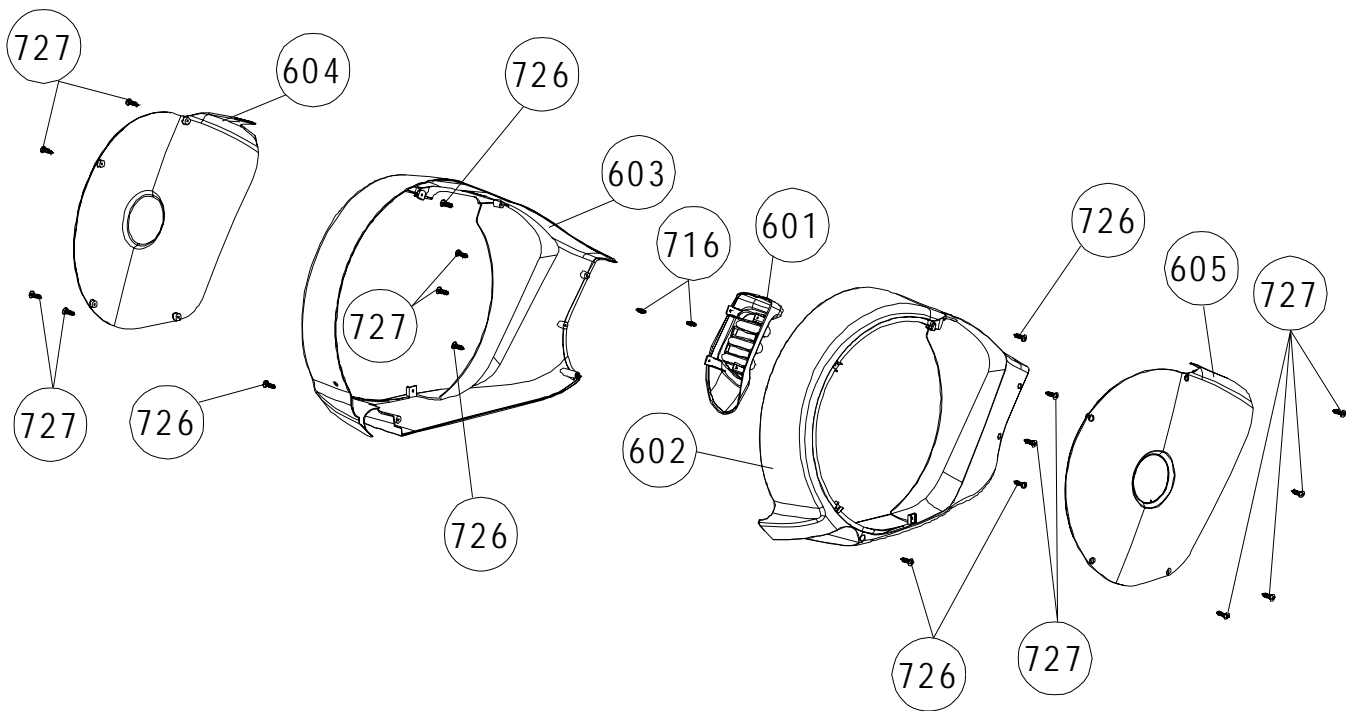
EXPLOSIONSZEICHNUNG

EIN GROSSTEIL DER HIER ABGEBILDETEN TEILE IST VON WERK AUS VORMONTIERT



EXPLOSIONSZEICHNUNG

EIN GROSSTEIL DER HIER ABGEBILDETEN TEILE IST VON WERK AUS VORMONTIERT






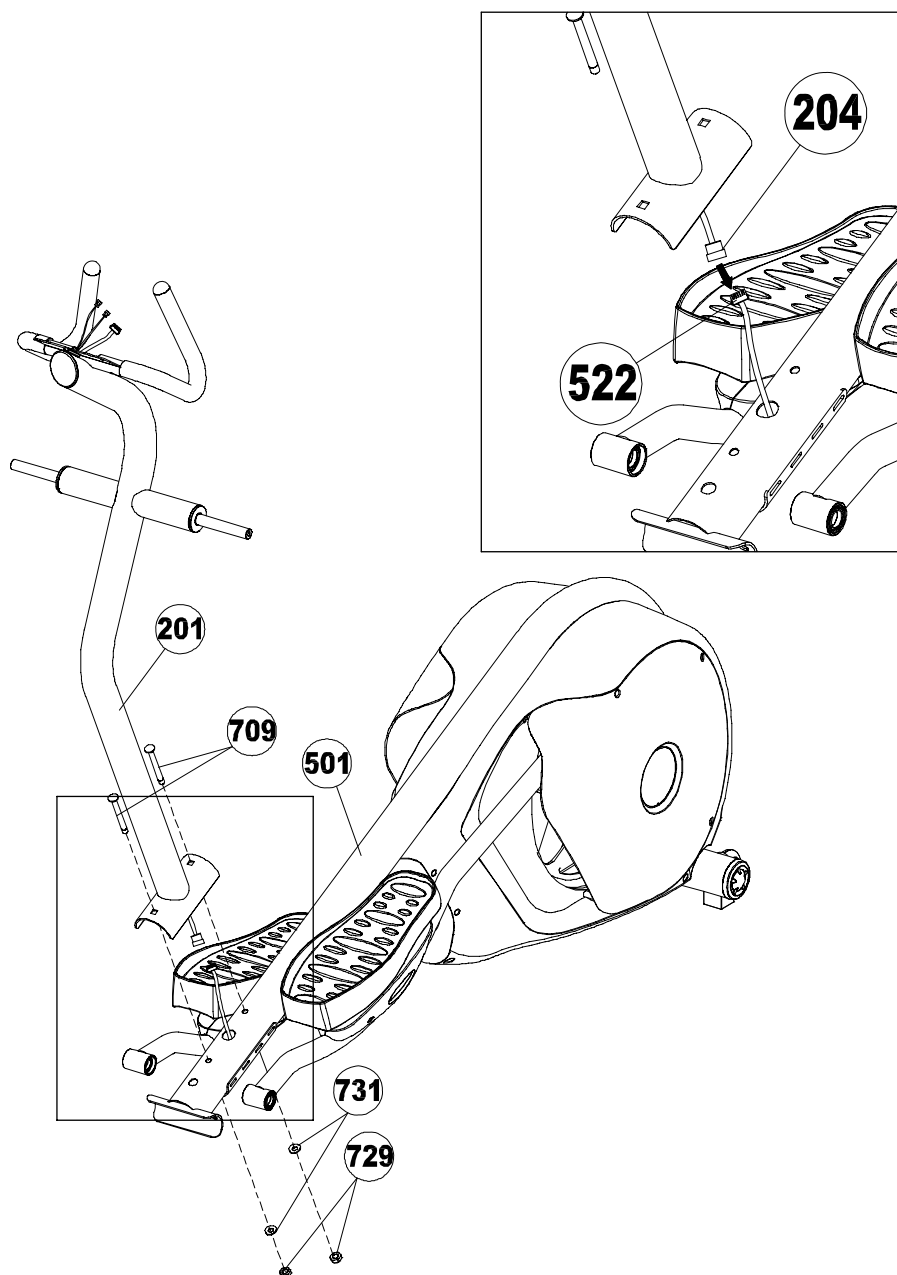
AUFBAU**1. Schritt:**

(A) Als erstes verbinden Sie, wie unten gezeigt, das mittlere Computerkabel (204) mit dem unteren Computerkabel (522).

(B) Befestigen Sie die Griffstütze (201) am Grundrahmen (501) mit zwei M10 x 94 mm Schrauben (709), zwei ID 10mm Beilegscheiben (731) und zwei M10 Muttern (729).

BEACHTEN: Achten Sie darauf, dass das Kabel komplett im Rahmen versenkt wurde; klemmen Sie das Kabel nicht ein.

	709 x 2
	729 x 2
	731 x 2

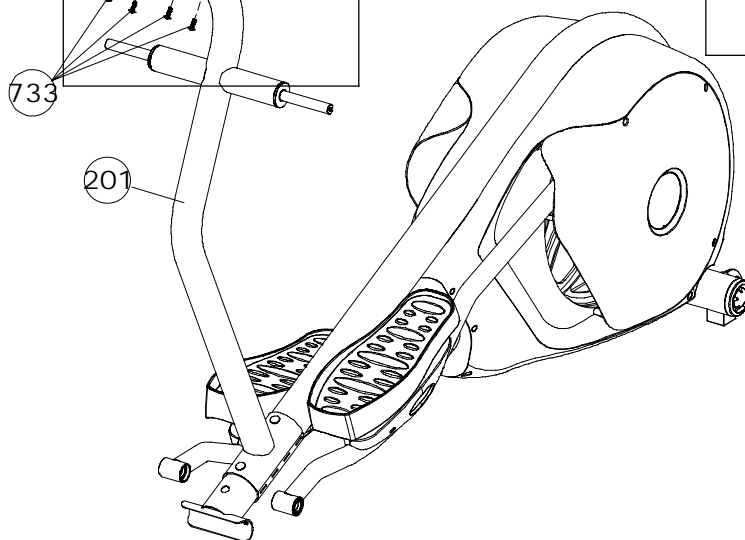
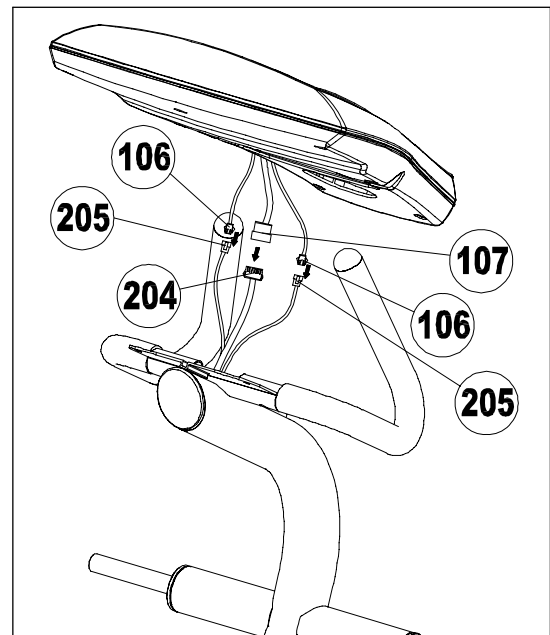
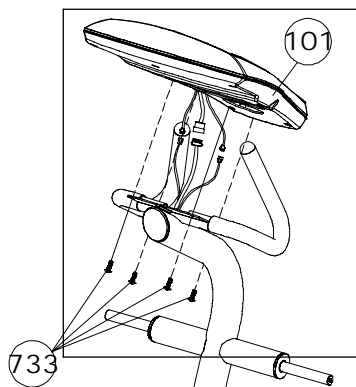
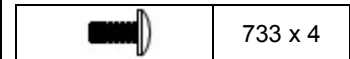


AUFBAU**2. Schritt:**

(A) Verbinden Sie nun, wie unten gezeigt, das obere Computerkabel (107) mit dem mittleren Computerkabel (204) sowie das obere Handpuls-kabel (106) mit dem mittleren Handpuls-kabel (205)

(B) Bringen Sie den Computer (101) an der Griffstütze (201) mit vier M6 x 20mm Schrauben (733).

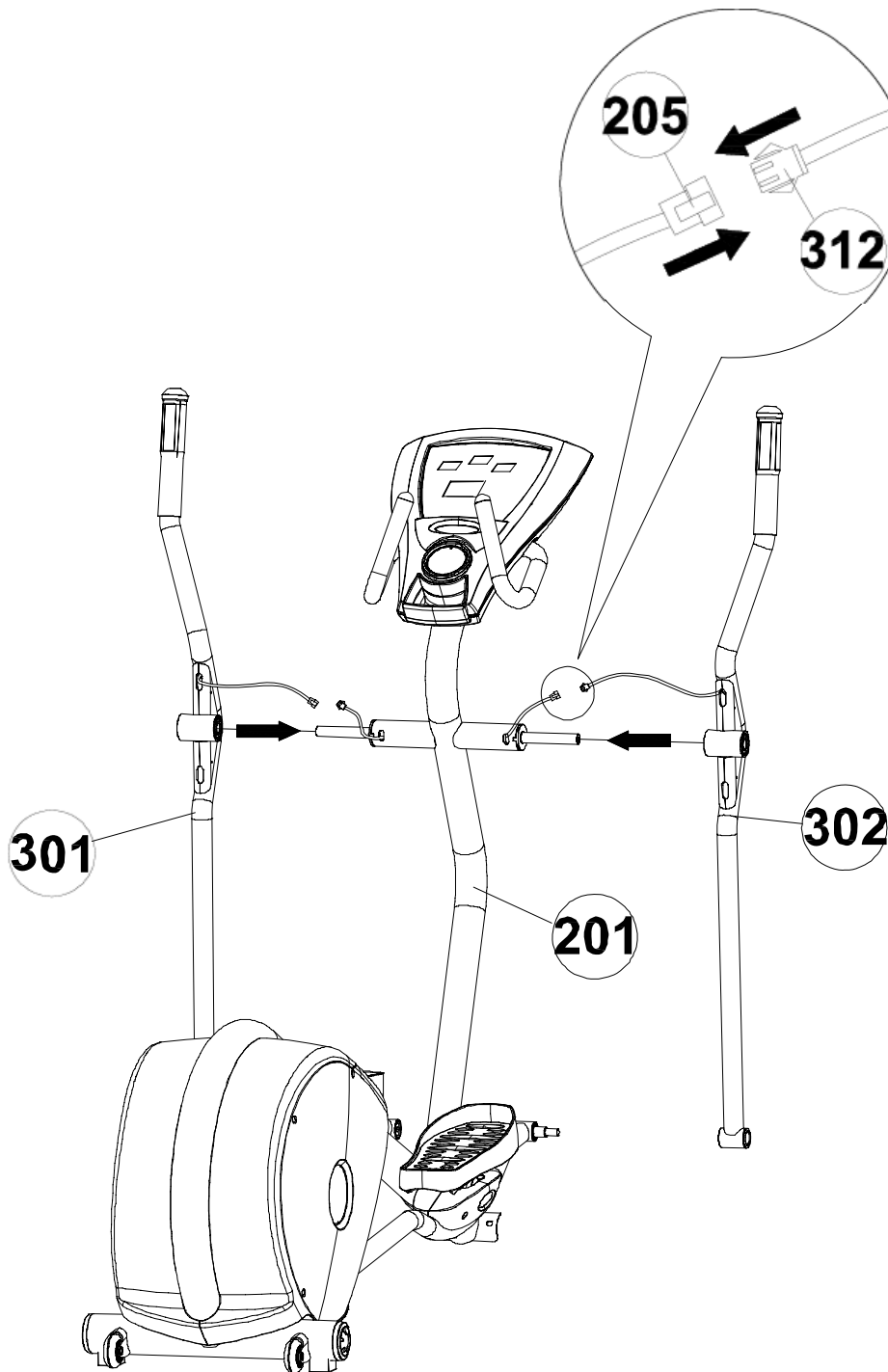
BEACHTEN: Achten Sie darauf, dass alle Kabel in der Konsole versenkt wurden; klemmen Sie keine Kabel ein.



AUFBAU**3. Schritt:**

(A) Schieben Sie den linke und rechte Handgriffstange (301/302) auf die Griffstütze (201).

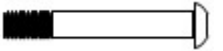
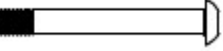

(B) Verbinden Sie, wie unten gezeigt, das mittlere Handpuls-kabel (205) mit dem unteren Handpuls-kabel (312)

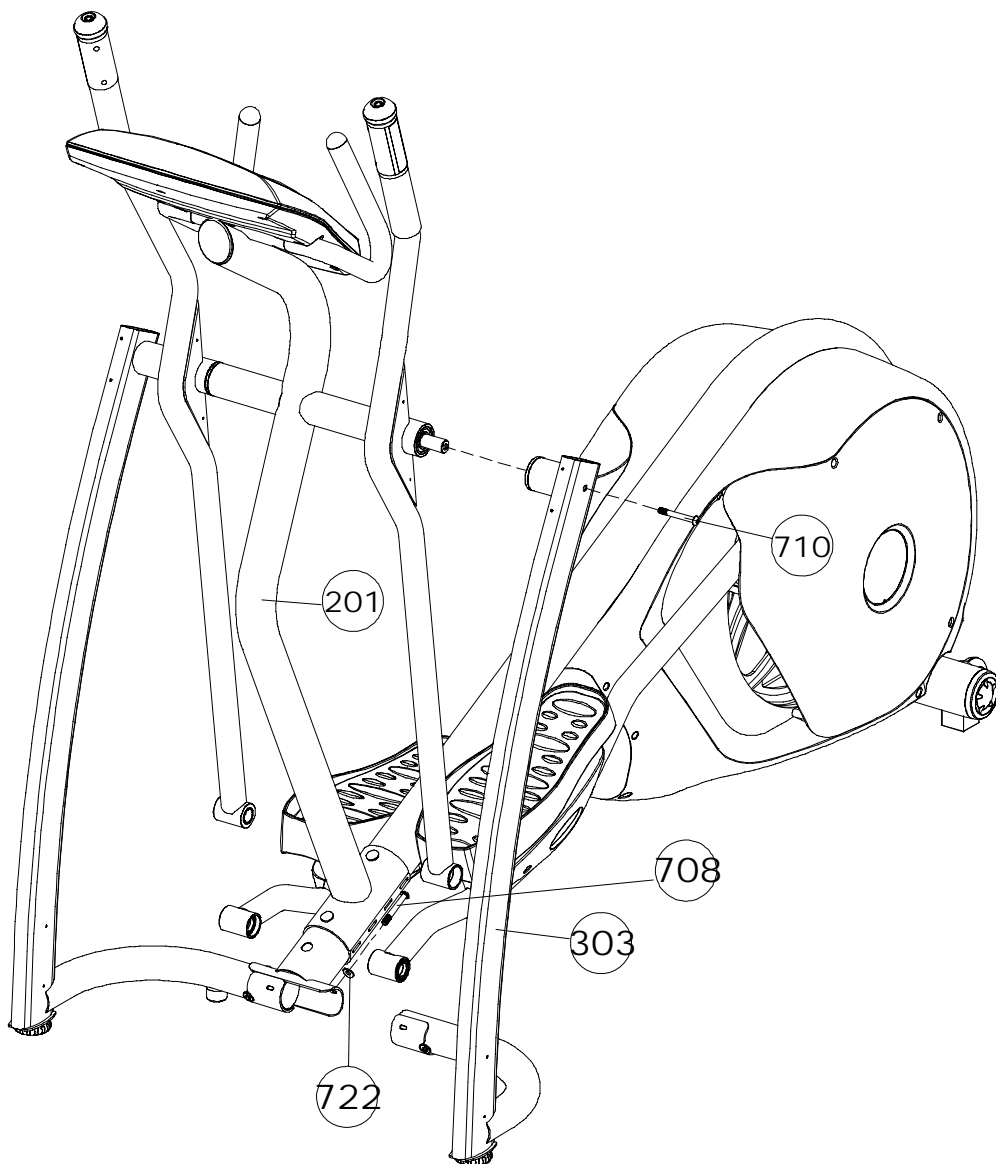


AUFBAU**4. Schritt:**

(A) Bringen Sie den linken Ständer (303) am Grundrahmen (501) an und befestigen Sie diese mit zwei M8 x 60mm Schrauben (708), zwei ID 8mm Belegscheiben (722) and zwei M8 x 65 mm Schrauben (710).

(B) Wiederholen Sie den Vorgang mit dem rechten Ständer (304).



	708 x 2
	710 x 2
	722 x 2

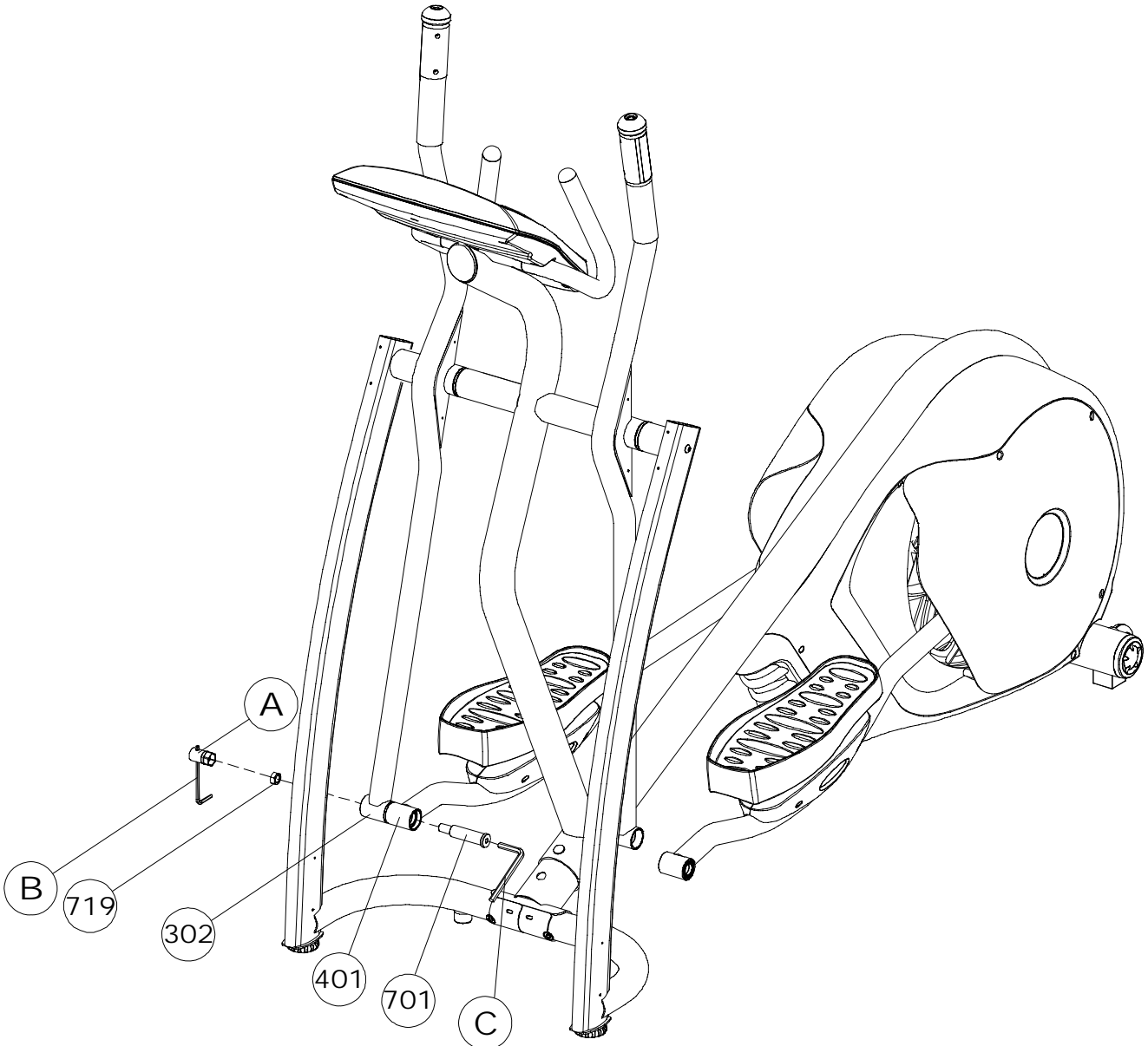


AUFBAU

5. Schritt:

(A) Schieben Sie die 15 x 92x M14mm Schraube (701) durch die rechte Fußstütze (401) und die rechte Handgriffstange (302) und befestigen Sie diese, wie unten gezeigt, mit einer M14 Mutter (719).

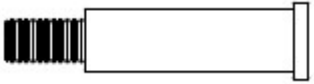

	701 x 1
	719 x 1

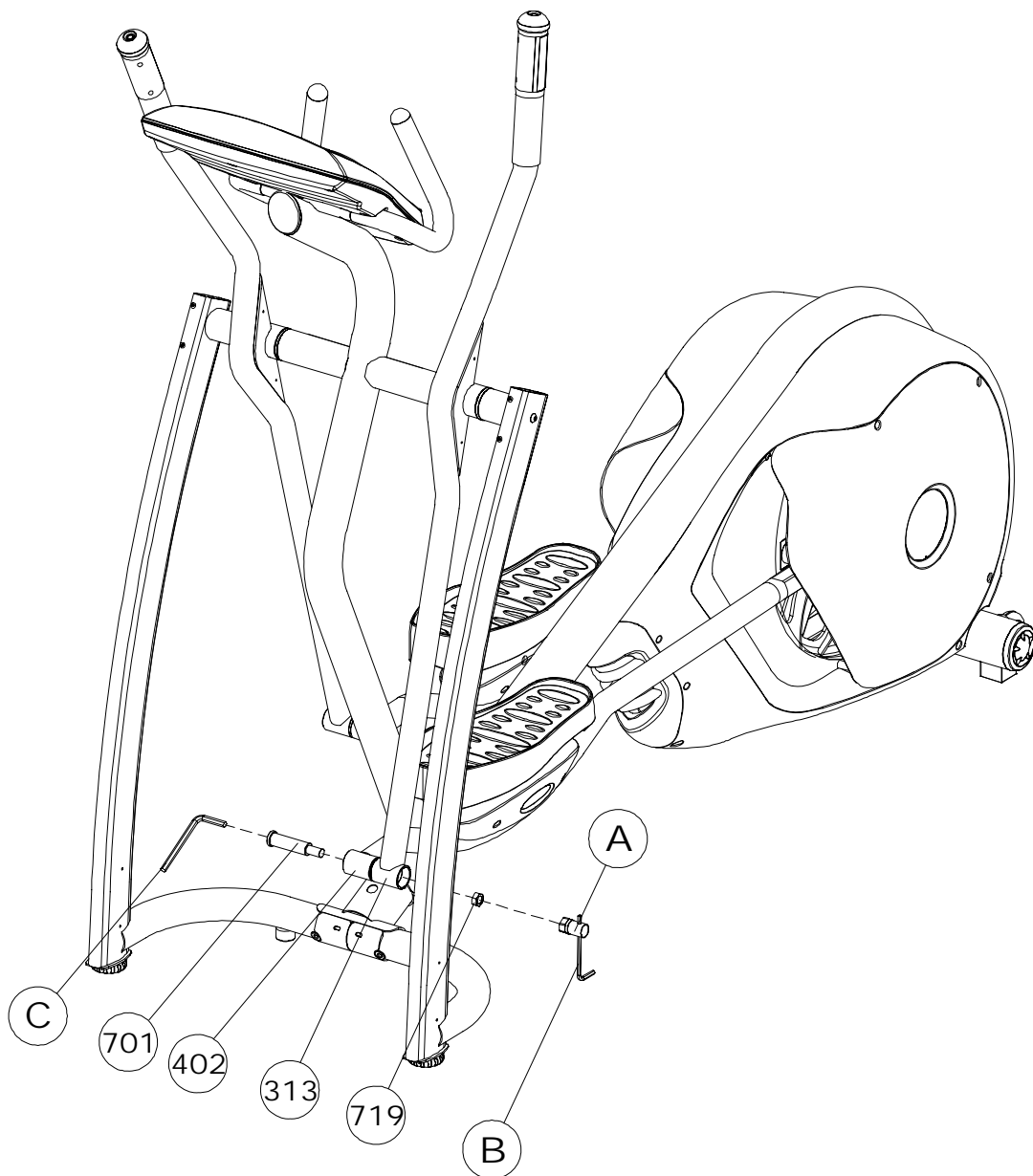


AUFBAU

6. Schritt:

(A) Schieben Sie eine 15 x 92 x M14 mm Schraube (701) durch die linke Fußstütze (402) und die linke Handgriffstange (301) befestigen Sie diese, wie unten gezeigt, mit einer M14 Mutter (719).

	701 x 1
	719 x 1



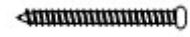
AUFBAU**8. Schritt:**

(A) Bringen Sie die obere und untere Abdeckung (524/523) am Grundrahmen (501) an.

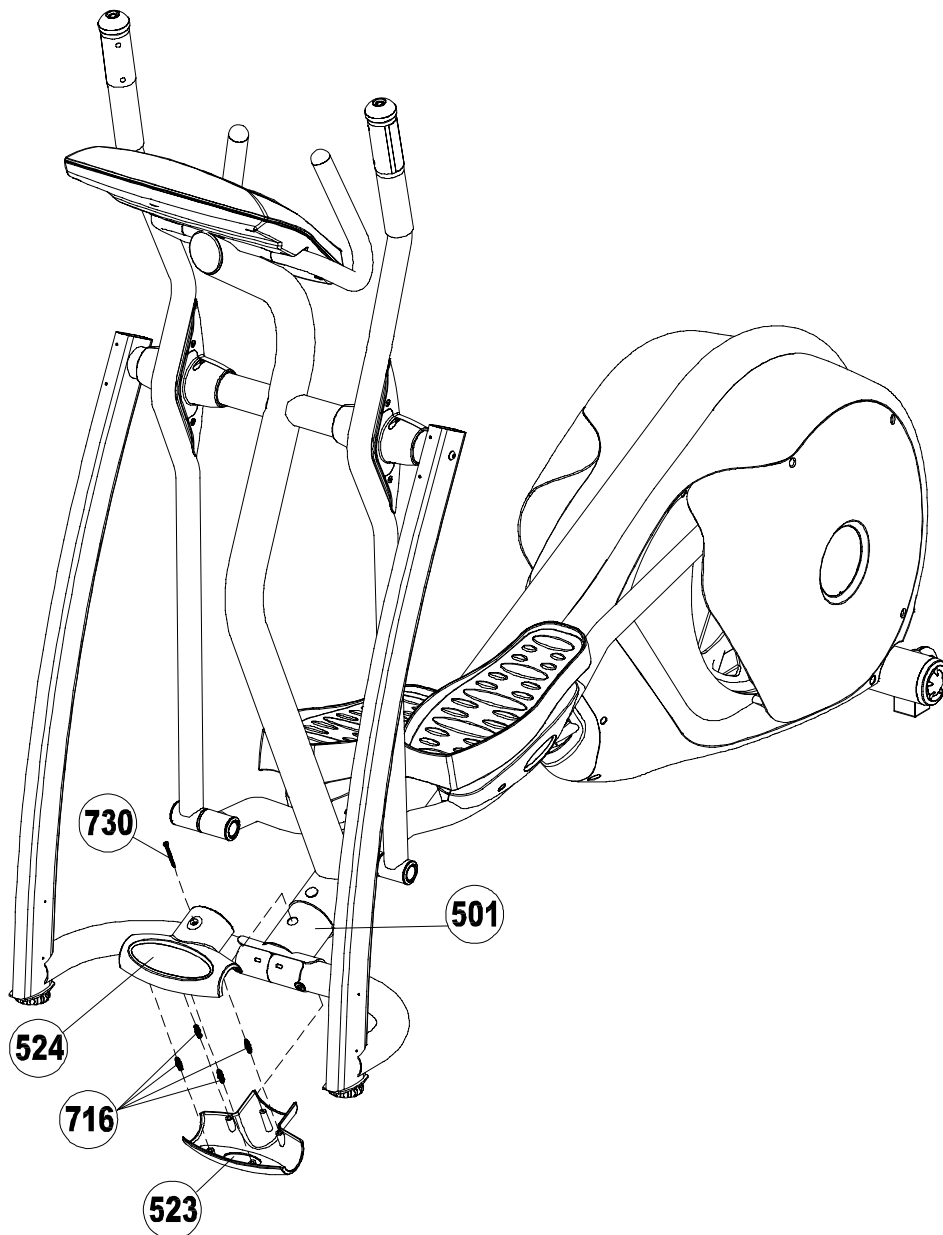
(B) Befestigen Sie diese mit den Kunststoffpins (716) und einer M4 x 50mm Schraube (730).

BEACHTEN:

Die Kunststoffpins (716) wurden von Werk aus am Vorderrahmen befestigt.



730 x 1





AUFBAU

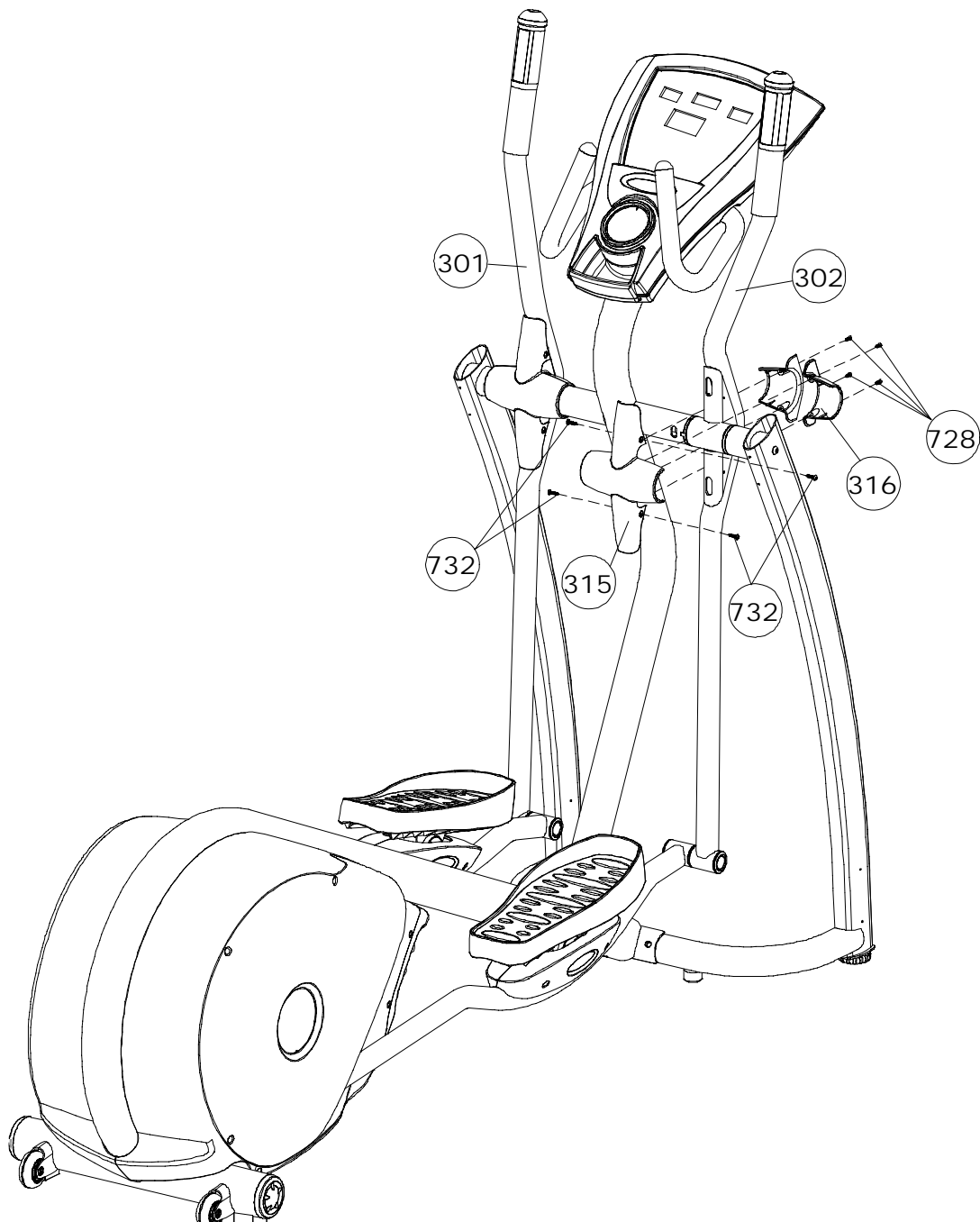
9. Schritt:

(A) Bringen Sie die Abdeckung (315) an der Vorderseite der rechten Handgriffstange (302) an und befestigen Sie diese mit vier M4 x 19 mm Schrauben (732).

(B) Bringen Sie dann zwei Abdeckungen (316) von der Rückseite der rechten Handgriffstange (302) an der Abdeckung (315) an. Befestigen Sie die Abdeckung mit vier $\Phi 3 \times 16$ mm Schrauben (728).

(C) Wiederholen Sie den Vorgang mit der linken Handgriffstange (301).

	728 x 4
	732 x 4



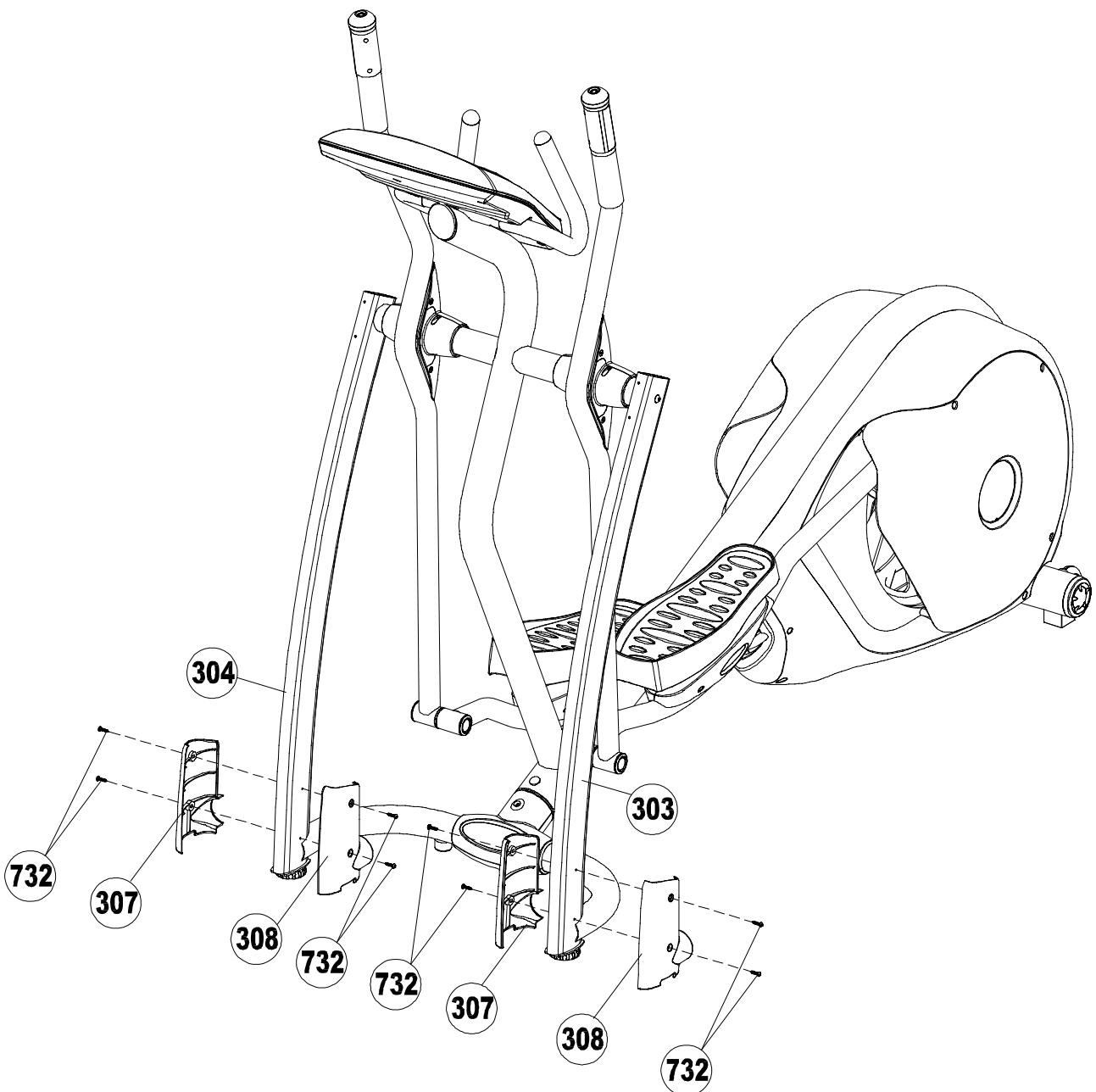
AUFBAU**10. Schritt:**

(A) Befestigen Sie die linke Abdeckung (308) und die rechte Abdeckung (307) am rechten Ständer (304) mit vier M4 x 19 mm Schrauben (732).

(B) Wiederholen Sie den Vorgang am linken Ständer (303) mit der linken Abdeckung (308) und der rechten Abdeckung (307).



732 x 8



AUFBAU**11. Schritt:**

(A) Befestigen Sie die obere Abdeckung #1 (306) und die obere Abdeckung - #2 (305) am rechten Ständer (304) mit einem Kunststoffpin (716) und vier M4 x 19 mm Schrauben (732).

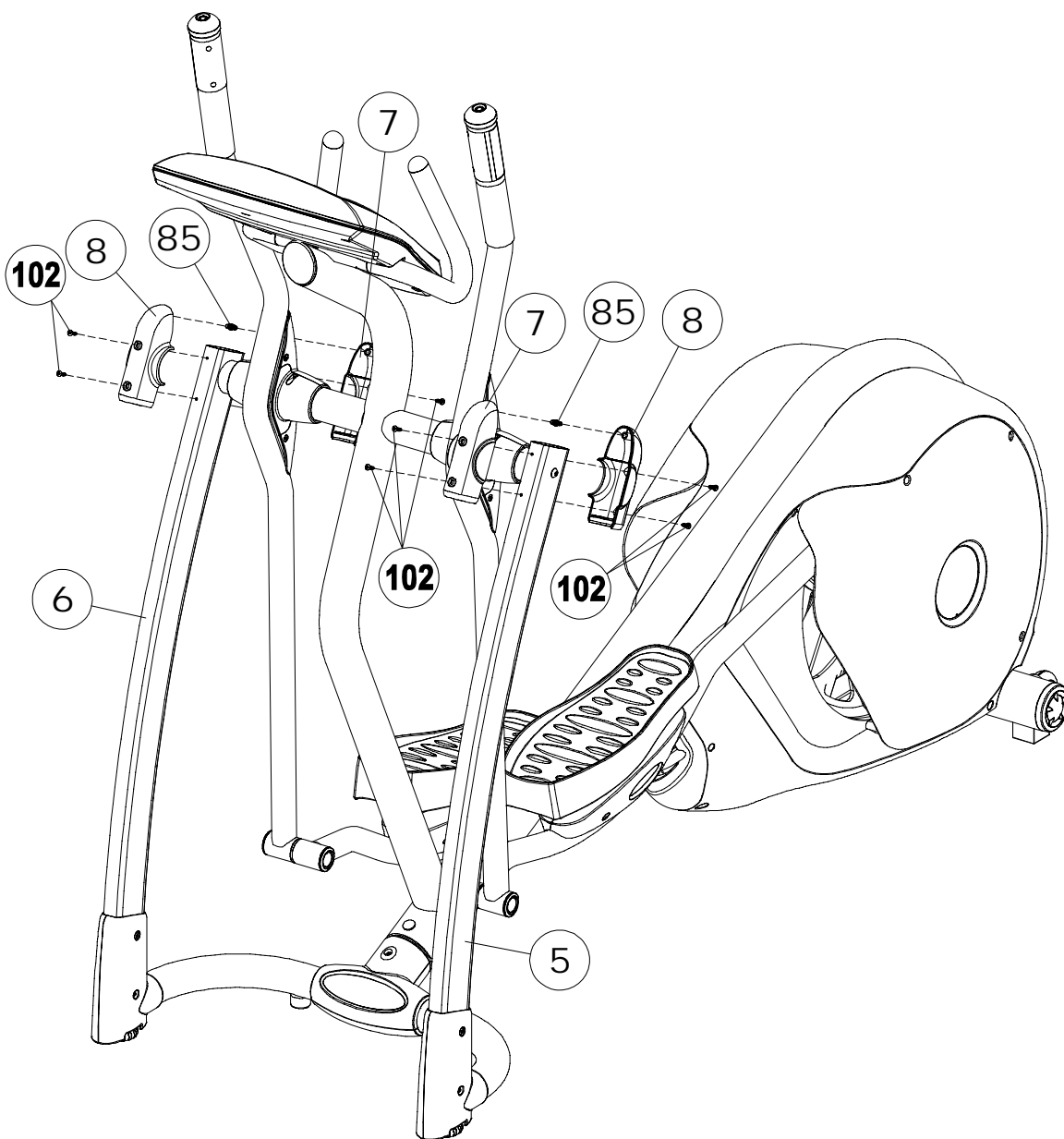
(B) Wiederholen Sie den Vorgang am linken Ständer (303) mit der oberen Abdeckung #1 (306) und der oberen Abdeckung #2 (305).

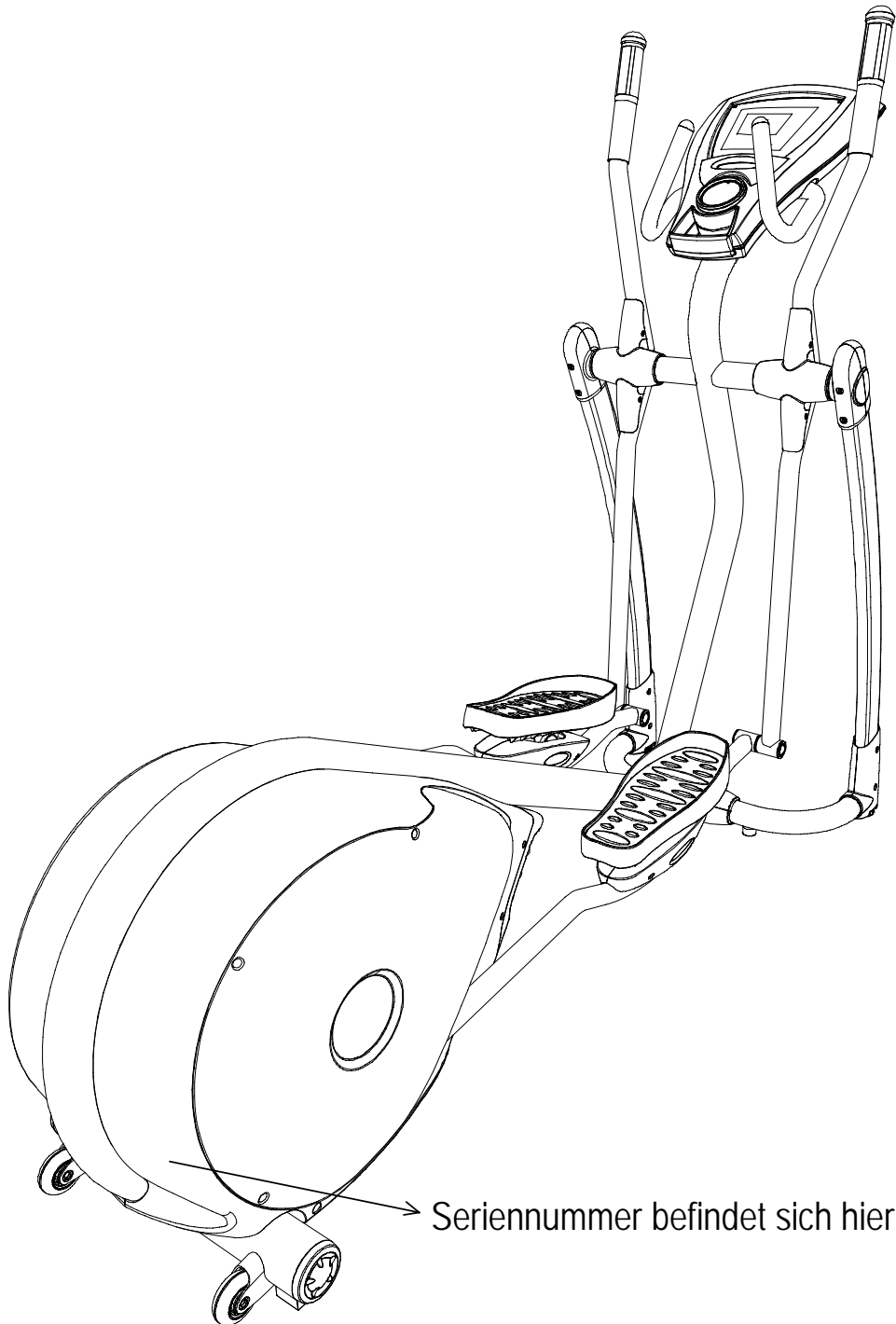
BEACHTEN: Die Kunststoffpins (716) wurden von Werk aus an der oberen Abdeckung #1 (306) befestigt.

Gratulation! Ihr CE3.2E Elliptical Trainer ist nun vollständig aufgebaut!



732x 8



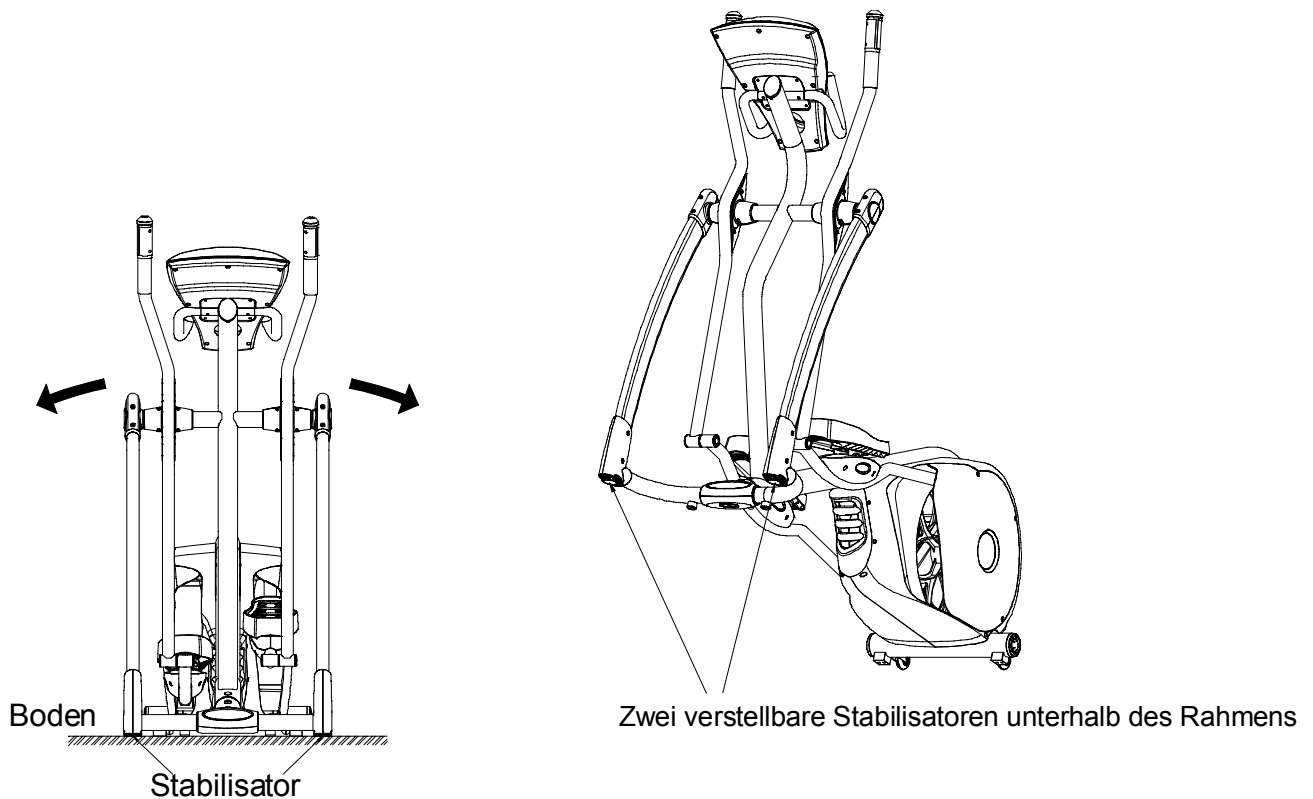
SERIENNUMMER

STABILISIERUNG**STABILISIERUNG:**

Beachten Sie bei der Stabilisierung folgende Hinweise:

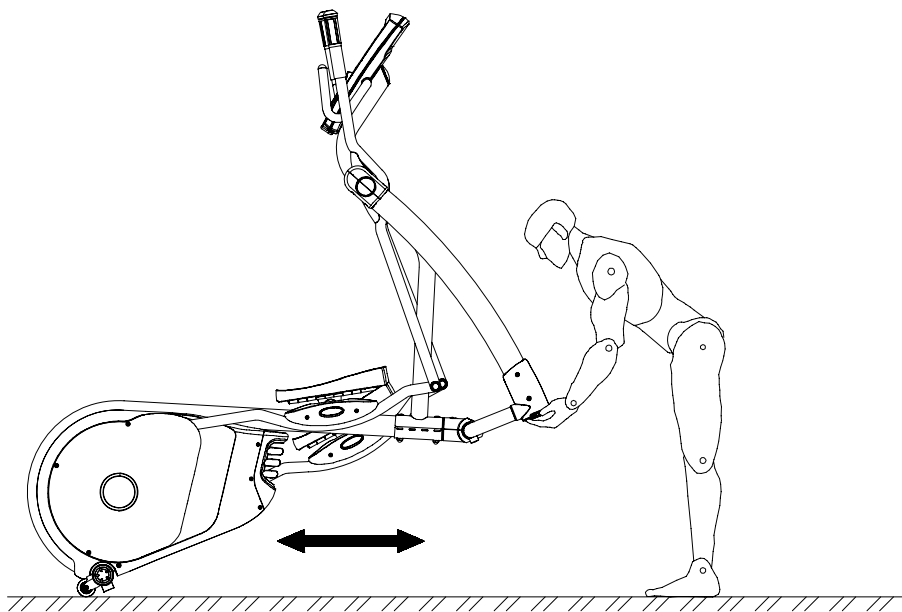
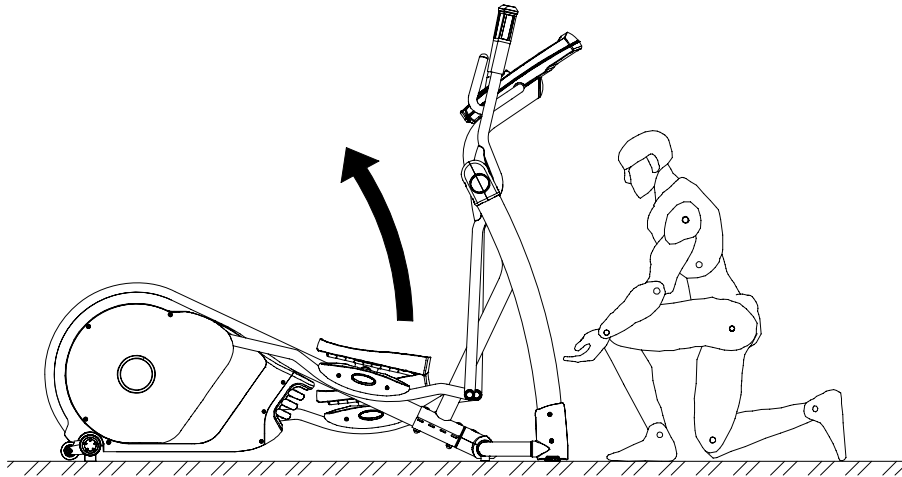
Sie könnten bei diesem Schritt Hilfe benötigen, da das Gerät gekippt werden muss um an die Stabilisatoren heran zu kommen.

Kippen Sie das Gerät nach links oder rechts. Sie sehen jetzt die Verstellerschrauben an den Unterseiten der Ständer. Drehen Sie die Verstellerschrauben herein oder heraus, um das Niveau korrekt einzustellen. Es könnte hilfreich sein eine Wasserwaage zu verwenden.

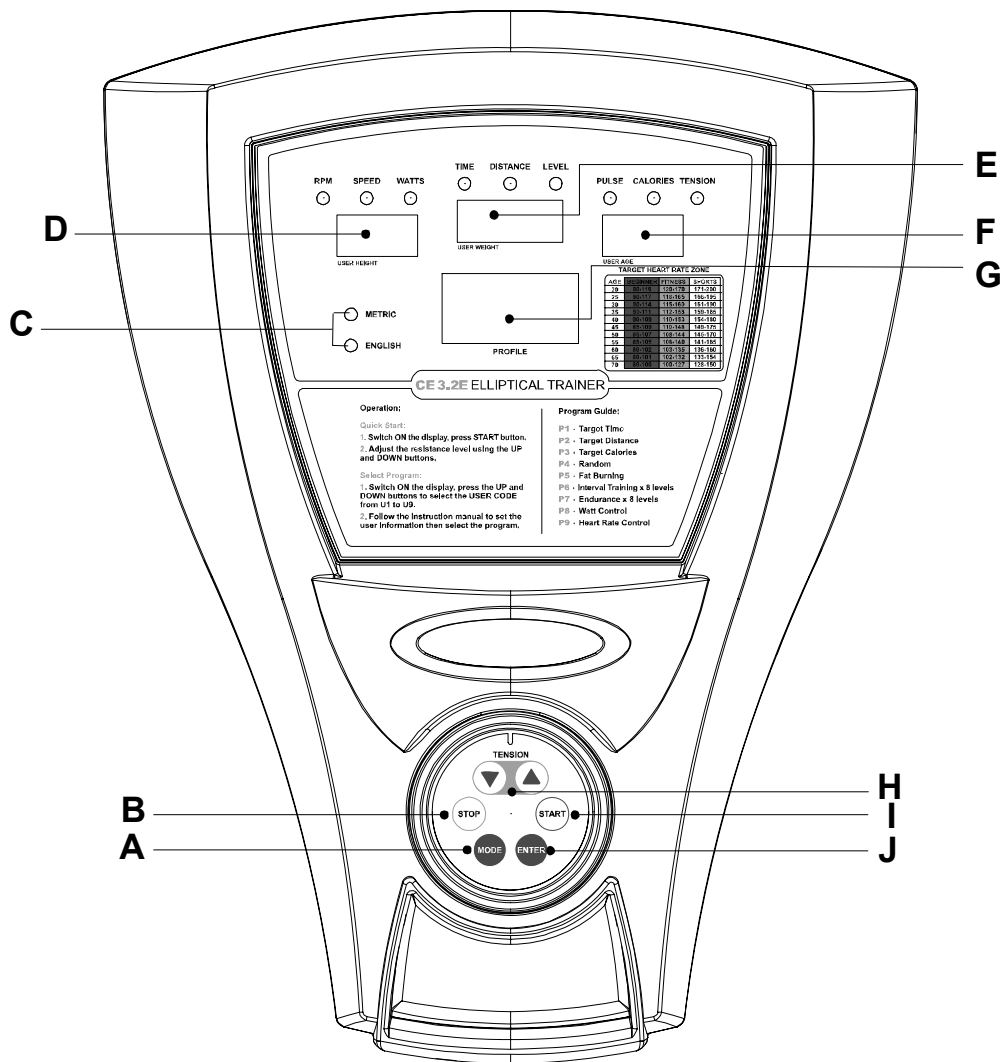


TRANSPORTHINWEISE**TRANSPORTHINWEISE:**

Die Rollen an der Rückseite des Gerätes ermöglichen einen einfachen Transport. Heben Sie einfach die Vorderseite des Gerätes an, so dass die Rollen den Boden berühren. Schieben Sie das Gerät dann an die gewünschte Position.



COMPUTER INSTRUCTIONS



MODE Taste **A** **B** STOP Taste

METRISCH/ENGLISCH **C** **D** RPM//GESCHWINDIGKEIT/WATT

ZEIT/GESCHWINDIGKEIT/HÄRTEGRAD **E** **F** PULS/KALORIEN/WIDERSTAND

PROFIL **G** **H** AUF/AB Taste

START Taste **I** **J** EINGABE Taste

COMPUTERBEDIENUNG

FUNKTIONEN UND TASTEN

STOP:

Drücken Sie STOP um die Programme während des Trainings anzuhalten. Alle Informationen auf dem Monitor werden dadurch „eingefroren“. Drücken Sie START um das Programm fortzusetzen. Alle Trainingsinformationen werden weiter ermittelt bis das Programm beendet ist.

START:

Drücken Sie START um eine Übung zu beginnen.

ENTER:

Drücken Sie ENTER um die Einstellungen eines Programms zu bestätigen.

MODE (Modus):

Drücken Sie MODE um zwischen den angezeigten Informationen auf dem Monitor hin und her zu schalten. Also zwischen RPM/ZEIT/PULS oder GESCHWINDIGKEIT/STRECKE/KALORIEN oder LEISTUNG/LEVEL/WIDERSTAND.

RESISTANCE UP/DOWN (Widerstand Auf/Ab):

Drücken Sie AUF/AB um den Widerstand einzustellen.

SPEED (Geschwindigkeit):

Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit in Km/h oder MPH an.

LEVEL (Härtegrad):

Zeigt den aktuellen Härtegrad Ihres Trainings an.

CALORIES (Kalorien):

Zähler: der Zähler misst die Gesamtsumme der während des Trainings verbrauchten Kalorien.

Countdown: Wenn Sie eine Anzahl von Kalorien eingestellt haben, zählt der Computer von dieser Eingabe herunter auf 0. Diese Daten sind nur eine Richtlinie und sollten keiner medizinischen Beurteilung zu Grunde gelegt werden. Beachten Sie, dass Sie die Voreinstellung nur in Einheiten von je 10 Kalorien von 0 bis 990 vornehmen können.

RESISTANCE (Widerstand):

Zeigt von 1 bis 16 den aktuellen Grad des Widerstandes an.

DISTANCE (Strecke):

Zähler: Der Zähler misst die Gesamtstrecke von 0 bis 99,9 Km / Miles.

Countdown: Wenn Sie eine Strecke voreingestellt haben, wird der Computer sobald Sie mit der Übung beginnen von dieser Strecke herunter bis 0 zählen.

WATT:

Diese Anzeige gibt Ihre derzeitige Leistung in Watt an.

TIME (Zeit):

Zähler: Der Computer misst Ihre Gesamt-Trainingszeit von 00:00 bis 99:00 Stunden.

Countdown: Wenn Sie eine bestimmte Trainingszeit eingestellt haben, wird der Computer von der voreingestellten Zeit auf 0:00 herunterzählen.

HEART RATE (Herzfrequenz):

Diese Anzeige gibt Ihren derzeitigen Puls an; dazu müssen Sie jedoch den Brustgurt tragen.

QUICK START (Schnellstart):

Wenn das Gerät eingeschaltet ist können Sie die START-Taste drücken um einen Schnellstart einzuleiten. Die Zeit-, Strecken- und Kalorienzähler werden sofort mit der Messung beginnen.

PROGRAMM:

Um ein Benutzerprogramm auszuwählen, müssen Sie zuerst ein Benutzerprofil wählen. Benutzen Sie die AUF/AB-Tasten um ein Benutzerprofil von U1 bis U9 auszuwählen. Diese werden in der Profilanzeige angezeigt. Drücken Sie ENTER um das Benutzerprofil zu bestätigen. Falls die Benutzerinformationen bereits vorher eingegeben wurden, drücken Sie ENTER und halten Sie die Taste für 3 Sekunden. Der Computer wird dann das Eingabeverfahren für Benutzerinformationen überspringen und in die Programmauswahl wechseln. Um neue Benutzerinformationen einzuspeichern, beachten Sie bitte die folgenden Anweisungen:

COMPUTERBEDIENUNG

GRÖSSE – Nachdem der Benutzercode bestätigt wurde, zeigt der Monitor die Daten 170cm / 67inches oder die bereits eingestellten Informationen und beginnt zu blinken. Benutzen Sie die AUF/AB-Tasten um die Größenangabe einzugeben und drücken Sie ENTER um diese zu bestätigen.

GEWICHT – Nachdem die Größe eingegeben wurde, zeigt der Monitor die Daten 68kg / 150lbs, oder die bereits eingestellten Daten an und beginnt zu blinken. Benutzen Sie die AUF/AB-Tasten um die Gewichtsangabe anzupassen und drücken Sie ENTER um diese zu bestätigen.

ALTER – Nachdem das Gewicht bestätigt wurde, zeigt der Monitor 35 J oder die bereits eingestellten Informationen an und beginnt zu blinken. Benutzen Sie die AUF/AB-Tasten um die Altersangabe anzupassen und drücken Sie ENTER um diese zu bestätigen.

PROGRAMMAUSWAHL P1 bis P9

Nachdem Sie das Alter eingegeben haben drücken Sie ENTER um zu bestätigen. Der Monitor zeigt jetzt ein blinkendes **P1**. Benutzen Sie die AUF/AB-Tasten um zwischen den Programmen **P1** und **P9** auszuwählen. Mit ENTER bestätigen Sie Ihre Wahl.

P1: ZEITVORGABE

Wenn Sie Programm **P1** auswählen wird der Monitor die voreingestellte Zeit von 32:00 min anzeigen. Mit den AUF/AB-Tasten können Sie ihre gewünschte Zeit einstellen. Mit ENTER bestätigen Sie, mit der START-Taste starten Sie das Programm.

Um den Widerstand während des Trainings zu verändern, benutzen Sie bitte die AUF/AB-Tasten. Um im Programm zu pausieren, drücken Sie die STOP Taste nachdem Sie mit der Bewegung aufgehört haben. Um im Programm fort zu fahren drücken Sie die START Taste.

Bitte beachten: Solange Sie noch in Bewegung sind oder der Computer Geschwindigkeit registriert können Sie das Programm nicht pausieren. Drücken Sie die STOP Taste zweimal um das Programm zu beenden.

P2: STRECKENVORGABE

Wenn Sie Programm **P2** auswählen wird der Monitor die voreingestellte Strecke von 0,0 km anzeigen. Mit den AUF/AB-Tasten können Sie Ihre gewünschte Strecke einstellen. Mit ENTER bestätigen Sie, mit der START-Taste starten Sie das Programm.

Um den Widerstand während des Trainings zu verändern, benutzen Sie bitte die AUF/AB-Tasten. Um im Programm zu pausieren, drücken Sie die STOP Taste nachdem Sie mit der Bewegung aufgehört haben. Um im Programm fort zu fahren drücken Sie die START Taste.

Bitte beachten: Solange Sie noch in Bewegung sind oder der Computer Geschwindigkeit registriert können Sie das Programm nicht pausieren. Drücken Sie die STOP Taste zweimal um das Programm zu beenden.

P3: KALORIENVORGABE

Wenn Sie Programm **P3** auswählen wird der Monitor die voreingestellte Kalorienanzahl von 0 cal anzeigen. Mit den AUF/AB-Tasten können Sie ihre gewünschte Kalorienanzahl einstellen. Mit ENTER bestätigen Sie, mit der START-Taste starten Sie das Programm.

Um den Widerstand während des Trainings zu verändern, benutzen Sie bitte die AUF/AB-Tasten. Um im Programm zu pausieren, drücken Sie die STOP Taste nachdem Sie mit der Bewegung aufgehört haben. Um im Programm fort zu fahren drücken Sie die START Taste.

Bitte beachten: Solange Sie noch in Bewegung sind oder der Computer Geschwindigkeit registriert können Sie das Programm nicht pausieren. Drücken Sie die STOP Taste zweimal um das Programm zu beenden.

P4: ZUFALLSPROGRAMM

Wenn Sie Programm **P4** auswählen wird der Monitor die voreingestellte Trainingszeit von 32:00min anzeigen. Mit den AUF/AB-Tasten können Sie Ihre gewünschte Trainingszeit einstellen, mit ENTER bestätigen Sie diese. Das Zufallsprogramm hält 50 verschiedene Widerstands-Einstellungen für Sie bereit, die nach dem Zufallsprinzip ausgewählt und verändert werden. Falls Ihnen der Widerstandsgrad während des Trainings zu stark wird, können Sie diesen mit den AUF/AB-Tasten verringern.

COMPUTERBEDIENUNG

Um das Programm anzuhalten (Pause) drücken Sie STOP. Um das Programm wieder aufzunehmen drücken Sie START.

Wenn Sie STOP ein zweites Mal drücken, nachdem Sie das Programm angehalten haben, wird das Programm komplett beendet.

P5: FETTVERBRENNUNG

Wenn Sie Programm **P5** auswählen wird der Monitor die voreingestellte Trainingszeit von 32:00min anzeigen. Mit den AUF/AB-Tasten können Sie die gewünschte Trainingszeit einstellen, mit ENTER bestätigen Sie diese. Drücken Sie Start um mit dem Training zu beginnen.

Das Ziel des Fettverbrennungs-Programms ist es, eine lange Trainingseinheit mit geringer Intensität durchzuführen. Dieses ermöglicht Ihnen mehr Kalorien zu verbrennen als durch eine kurze aber harte Einheit.

Um im Programm zu pausieren, drücken Sie die STOP Taste nachdem Sie mit der Bewegung aufgehört haben. Um im Programm fort zu fahren drücken Sie die START Taste.

Bitte beachten: Solange Sie noch in Bewegung sind oder der Computer Geschwindigkeit registriert können Sie das Programm nicht pausieren. Drücken Sie die STOP Taste zweimal um das Programm zu beenden.

Fettverbrennungs-Einstellungen: (Wenn der Benutzer eine Trainingszeit von mehr als 16 Minuten einstellt, wird der Computer die Zeit nach der folgenden Übersicht in 16 Blöcke mit verschiedenen Widerstandsgraden einteilen. Bei einer Eingabe von 32 Minuten beträgt jeder Block z.B. 2 Minuten.

Wenn der Benutzer eine Trainingszeit von unter 16 Minuten wählt, nimmt der Computer jeweils Einheiten von einer Minute. (Z.B. Benutzer wählt 12 Minuten; der Computer wählt 12 Einheiten zu je einer Minute.)

Widerstand															
1	3	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	7	3	1

Bitte beachten: Der Widerstandsgrad kann vom Benutzer nicht reduziert, aber durch Tastendruck um bis zu 6 Stufen erhöht werden.

P6: INTERVALL-PROGRAMM

Wenn Sie Programm **P6** auswählen wird der Monitor die voreingestellte Trainingszeit von 32:00min anzeigen. Mit den AUF/AB-Tasten können Sie die gewünschte Trainingszeit einstellen, mit ENTER bestätigen Sie. Drücken Sie Start um mit dem Training zu beginnen.

Das Ziel des Intervall-Programms ist es, für jeweils kurze Zeit mit hoher und niedriger Intensität zu trainieren. Der Widerstand wird nach dem folgenden Muster während des Trainings automatisch verändert.

Um den Widerstand während des Trainings zu verändern, benutzen Sie bitte die AUF/AB-Tasten.

Um im Programm zu pausieren, drücken Sie die STOP Taste nachdem Sie mit der Bewegung aufgehört haben. Um im Programm fort zu fahren drücken Sie die START Taste.

Bitte beachten: Solange Sie noch in Bewegung sind oder der Computer Geschwindigkeit registriert können Sie das Programm nicht pausieren. Drücken Sie die STOP Taste zweimal um das Programm zu beenden.

COMPUTERBEDIENUNG

Intervall-Einstellungen: Wenn der Benutzer eine Trainingszeit von mehr als 16 Minuten einstellt, wird der Computer die Zeit nach der folgenden Übersicht in 16 Blöcke mit verschiedenen Widerstandsgraden einteilen. Bei einer Eingabe von 32 Minuten beträgt jeder Block z.B. 2 Minuten.

Wenn der Benutzer eine Trainingszeit von unter 16 Minuten wählt, nimmt der Computer jeweils Einheiten von einer Minute; z.B.: Benutzer wählt 12 Minuten; der Computer wählt 12 Einheiten zu je einer Minute. Siehe auch folgende Tabelle:

Härtegrad	Widerstand															
1	1	9	9	1	1	9	9	1	1	9	9	1	1	9	9	1
2	2	10	10	2	2	10	10	2	2	10	10	2	2	10	10	2
3	3	11	11	3	3	11	11	3	3	11	11	3	3	11	11	3
4	4	12	12	4	4	12	12	4	4	12	12	4	4	12	12	4
5	5	13	13	5	5	13	13	5	5	13	13	5	5	13	13	5
6	6	14	14	6	6	14	14	6	6	14	14	6	6	14	14	6
7	7	15	15	7	7	15	15	7	7	15	15	7	7	15	15	7
8	8	16	16	8	8	16	16	8	8	16	16	8	8	16	16	8

P7: AUSDAUER

Wenn Sie Programm **P7** auswählen wird der Monitor die voreingestellte Trainingszeit von 32:00min anzeigen. Mit den AUF/AB-Tasten können Sie die gewünschte Trainingszeit einstellen, mit ENTER bestätigen Sie. Drücken Sie Start um mit dem Training zu beginnen.

Das Ziel des Ausdauerprogramms ist es, mit einem geringen Widerstand zu beginnen und dann zu erhöhen, so dass der Körper immer intensiver beansprucht wird. Das Programm endet schließlich mit einem geringeren Widerstand um den Puls wieder zu senken. Der Widerstand wird, nach dem folgenden Muster, während des Trainings automatisch verändert.

Um den Widerstand während des Trainings zu verändern, benutzen Sie bitte die AUF/AB-Tasten.

Um im Programm zu pausieren, drücken Sie die STOP Taste nachdem Sie mit der Bewegung aufgehört haben. Um im Programm fort zu fahren drücken Sie die START Taste.

Bitte beachten: Solange Sie noch in Bewegung sind oder der Computer Geschwindigkeit registriert können Sie das Programm nicht pausieren. Drücken Sie die STOP Taste zweimal um das Programm zu beenden.

Ausdauer-Einstellungen: (Wenn der Benutzer eine Trainingszeit von mehr als 16 Minuten einstellt, wird der Computer die Zeit nach der folgenden Übersicht in 16 Blöcke mit verschiedenen Widerstandsgraden einteilen. Bei einer Eingabe von 32 Minuten beträgt jeder Block z.B. 2 Minuten.

Wenn der Benutzer eine Trainingszeit von unter 16 Minuten wählt, nimmt der Computer jeweils Einheiten von einer Minute; z.B. Benutzer wählt 12 Minuten; der Computer wählt 12 Einheiten zu je einer Minute).

Härtegrad	Widerstand															
1	1	1	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	9	9	1	1
2	2	2	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	10	10	2	2
3	3	3	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	11	11	3	3
4	4	4	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	12	12	4	4
5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	5	5
6	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	14	14	6	6
7	7	7	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	15	15	7	7
8	8	8	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	16	16	8	8

COMPUTERBEDIENUNG

P8: LEISTUNGSKONTROLLE

Wenn Sie Programm **P8** auswählen wird der Monitor die voreingestellte Wattzahl von 110 Watt anzeigen. Mit den AUF/AB-Tasten können Sie Ihre gewünschte Wattzahl einstellen, mit ENTER bestätigen Sie. Der Monitor wird dann die voreingestellte Trainingszeit von 32:00 Minuten anzeigen. Mit den AUF/AB-Tasten können Sie die gewünschte Trainingszeit einstellen, mit ENTER bestätigen Sie diese. Drücken Sie Start um mit dem Training zu beginnen.

Der Widerstand wird während des Trainings automatisch verändert. Der Computer richtet sich hierbei nach der, durch den Benutzer angegebenen, Wattzahl.

Um den Widerstand während des Trainings zu verändern, benutzen Sie bitte die AUF/AB-Tasten.
Um im Programm zu pausieren, drücken Sie die STOP Taste nachdem Sie mit der Bewegung aufgehört haben. Um im Programm fort zu fahren drücken Sie die START Taste.

Bitte beachten: Solange Sie noch in Bewegung sind oder der Computer Geschwindigkeit registriert können Sie das Programm nicht pausieren. Drücken Sie die STOP Taste zweimal um das Programm zu beenden.

P9: ZIELPULS

Wenn Sie Programm **P9** auswählen wird der Monitor Ihren Zielpuls anzeigen. Ihr Zielpuls wurde, nach bestimmten Vorgaben, über Ihr Alter ermittelt. Die Voreinstellungen definieren den Zielpuls als 85% ihrer maximalen Herzfrequenz. Die maximale Herzfrequenz wird durch die Formel „220 minus Alter des Benutzers“ bestimmt. Für einen 35 jährigen beträgt die maximale Herzfrequenz also 185 und der voreingestellte Zielpuls 85% von diesem Wert. Wenn Sie den Zielpuls verändern wollen benutzen Sie hierzu die AUF/AB-Tasten. Nachdem Sie bestätigt haben zeigt der Monitor die voreingestellte Trainingszeit von 32:00 min an. Mit den AUF/AB-Tasten können Sie auch die Zeit nochmals verändern. Drücken Sie ENTER um zu bestätigen und START um das Training zu beginnen.

BEACHTEN: Bitte fragen Sie ihren Arzt nach einer genauen Bestimmung ihres Zielpulses.

Um den Widerstand während des Trainings zu verändern, benutzen Sie bitte die AUF/AB-Tasten.

Um im Programm zu pausieren, drücken Sie die STOP Taste nachdem Sie mit der Bewegung aufgehört haben. Um im Programm fort zu fahren drücken Sie die START Taste.

Bitte beachten: Solange Sie noch in Bewegung sind oder der Computer Geschwindigkeit registriert können Sie das Programm nicht pausieren. Drücken Sie die STOP Taste zweimal um das Programm zu beenden.

AUFWÄRMEN – ZIELPULS

Nachdem Sie die Trainingszeit bestimmt haben, wird eine 3.minütige Aufwärmphase eingeleitet um Ihnen zu helfen die minimale Trainingsfrequenz zu erreichen. Der Widerstandsgrad beginnt hier bei 2. Sollte der Puls des Benutzers nicht 65% der maximalen Herzfrequenz erreichen, wird der Widerstand alle 15 Sekunden um einen Punkt erhöht. Der Computer misst den Puls des Benutzers alle 15 Sekunden. Sollte der Computer zwei Mal messen, dass der Puls des Benutzers die 65% der maximalen Herzfrequenz erreicht, wird der Widerstand nicht mehr erhöht bis das Programm beendet ist.

Falls Sie während den 3 Minuten die 65% der minimalen Trainingsfrequenz nicht erreichen konnten, wird das Aufwärmprogramm um weitere 3 Minuten verlängert. Sollten auch in diesen 3 Minuten die 65% nicht erreicht werden wird eine dritte Einheit eingeleitet. Sollten auch in dieser dritten Einheit die 65% nicht erreicht werden, beendet der Computer das Programm und im Zeitfenster erscheint das Wort FAIL (Fehler).

HAUPTPROGRAMM – ZIELPULS

Nachdem Ihr Puls die minimale Trainingsfrequenz erreicht hat, und das Aufwärmprogramm abgeschlossen wurde, startet der Computer das Hauptprogramm und die Zeit zählt von der vorher eingestellten Trainingszeit nach unten. Während des Hauptprogramms wird der Computer alle 15 Sekunden den aktuellen Puls des Benutzers messen. Sollte der Puls unter dem Zielpuls liegen, wird der Widerstandsgrad alle 15 Sekunden um einen Punkt erhöht, bis der Puls den Zielpuls erreicht oder der Widerstandsgrad bei 16 angelangt ist. Sollte der Puls über dem Zielpuls liegen, wird der Widerstandsgrad alle 15 Sekunden um einen Punkt gesenkt, bis der Puls den Zielpuls erreicht. Wenn der Puls länger als 3 Minuten über dem Zielpuls liegen sollte wird das Programm automatisch beendet und eine Abkühlphase eingeleitet.

ABKÜHLEN – ZIELPULS

Nach dem Beenden des Zielpulsprogramms beginnt das 1minütige Abkühlprogramm. Der Monitor zeigt das blinkende Wort COOL (Abkühlen), der Widerstandsgrad wird auf 1 gesenkt, während die Zeit von 1:00 Minute auf 0 zählt.

COMPUTERBEDIENUNG**ENGLISCHES / METRISCHES SYSTEM:**

Der Computer des Elliptical Trainer kann metrische und englische Maße bzw. Einheiten anzeigen. Das sollte bereits für ihr Land von Fabrik aus voreingestellt sein. Falls sie dennoch zwischen den Systemen wechseln müssen, beachten sie bitte die folgenden Anweisungen:

1. Wenn der Computer eingeschaltet ist, drücken und halten Sie die STOP-Taste für 5 Sekunden. Der Monitor zeigt jetzt Km/h, oder mph an.
2. Drücken Sie die AUF/AB-Tasten um zwischen metrischem (km/h) und englischem (mph) System umzuschalten. Drücken Sie dann STOP um ihre Wahl zu bestätigen und mit den neuen Einstellungen zum Standardbildschirm zurückzukehren.

GARANTIEERKLÄRUNG

Lesen und befolgen Sie unbedingt die Aufbau- und Betriebsanleitung bevor Sie das Gerät in Gebrauch nehmen.

Garantieumfang: Smooth Fitness garantiert dem ursprünglichen Käufer, dass jedes neue Produkt frei von Verarbeitungs- und Materialfehlern ist.

Die Garantie gilt nur für den Einsatz des Gerätes im Heimbereich.

Dauer der Garantie: Die Dauer der Garantie auf dieses Produkt für den Einsatz im Heimbereich gilt ab Datum des Kaufes und gliedert sich auf wie folgt:

Rahmen	Bremssystem	Elektronische Komponenten	Sonstige Anbauteile	Instandsetzungs-Kosten
30 Jahre	3 Jahre	2 Jahre	2 Jahre	2 Jahre

- Smooth Fitness übernimmt für eine Garantiezeit von 2 Jahren die Kosten für den Versand von Ersatzteilen.
- Smooth Fitness behält sich das Recht vor, beschädigte Teile auf unsachgemäßen Gebrauch zu untersuchen.

Zum Nachweis der Garantiezeit ist eine Kopie des Kaufbelegs notwendig. Es wird empfohlen, den original Kaufbeleg gemeinsam mit dieser Anleitung aufzubewahren.

Selbstverständlich stehen wir Ihnen auch nach Ablauf der Garantiezeit jederzeit unter der unten aufgeführten Telefonnummer zu Verfügung, um mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

Jegliche Maßnahmen, sei es die Reparatur oder der Austausch der betroffenen Teile bzw. des Produkts, liegen im alleinigen Ermessen von Smooth Fitness und deren anerkannten Service Partnern. Sollten Reparaturen notwendig sein, liegt es im Ermessen von Smooth Fitness, ob die Reparatur vor Ort, oder, nach Rücksendung im Service Center vorgenommen wird.

Reparierte bzw. ausgetauschte Teile gliedern sich in die verbleibende Garantielaufzeit des Originalprodukts ein. Jegliche technische Beratung zur Benutzung des Produkts, die der Kunde vor oder nach der Lieferung erhält, erfolgt kostenfrei und nach bestem Wissen und Gewissen von Smooth Fitness. Die Befolgung der erfolgten Beratung geschieht jedoch auf eigenes Risiko.

Einlösen der Garantieleistungen: Im Garantiefall, kontaktieren Sie bitte das Smooth Fitness Service Center unter Tel. + 49 (911) 8105924. Um den Vorgang zu erleichtern halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit:

- Name oder Nummer Ihres Modells (auf dem Deckblatt Ihrer Anleitung);
- die Seriennummer (auf dem Rahmen Ihres Geräts); und
- die Beschreibung des Ersatzteils sowie dessen Bestellnummer.

Garantieeinschränkungen: Diese Garantie deckt keine Schäden und Probleme, die durch Unfall, unsachgerechten Aufbau, übersehene Warnhinweise, unsachgemäße Anwendung, Missbrauch, oder Transportschäden entstehen. Smooth Fitness gibt keine Garantie für Schäden, die durch Reparaturen oder Manipulationen am Gerät entstehen, die durch nicht-autorisierte Reparaturwerkstätten vorgenommen wurden.

Unsachgemäße Lagerung des Geräts außerhalb des Wohnbereichs, z.B. in der Garage, kann die Garantieansprüche einschränken.

Diese Garantie gilt nicht für Produkte, die an Ziele außerhalb von Deutschland, Österreich und England verschifft oder verschickt wurden. Die Garantie ist ebenfalls nicht gültig wenn das Produkt im kommerziellen Bereich oder Verleih eingesetzt wird. Folgeschäden werden durch diese Garantie nicht abgedeckt.

ES GELTEN DIE GESETZLICHEN BESTIMMUNGEN DES JEWEILIGEN VERKAUFSLANDES. DIESE GARANTIE ERSETZT AUSDRÜCKLICH JEGLICHE SONSTIGE GARANTIEVEREINBARUNG. DIE GARANTIEZEIT BEGINNT MIT DEM KAUF DES PRODUKTS. SMOOTH FITNESS HAFTET NICHT FÜR FOLGESCHÄDEN DURCH BESCHÄDIGTE TEILE. DIE HAFTUNG VON SMOOTH FITNESS BESCHRÄNKT SICH AUSSCHLIESSLICH AUF DIE OBEN GENANNTEN LEISTUNGEN SOWEIT NICHT VOM GESETZGEBER ANDERS GEREGLT.

Für Hilfe beim Aufbau, oder um Ersatzteile zu bestellen, kontaktieren Sie bitte das Smooth Fitness Service Center unter Tel. + 49 (911) 8105924. Um den Vorgang zu erleichtern halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit:

- Name oder Nummer Ihres Modells (auf dem Deckblatt Ihrer Anleitung);
- die Seriennummer (auf dem Rahmen Ihres Geräts); und
- die Beschreibung des Ersatzteils sowie dessen Bestellnummer.

WICHTIGE SCHRITTE

Warnung:

Bevor Sie dieses Produkt benutzen, sollten Sie sich bei Ihrem Hausarzt komplett untersuchen lassen. Regelmäßiges und anstrengendes Training sollte erst von Ihrem Arzt genehmigt werden. Sollten sich durch das Training mit diesem Produkt irgendwelche Probleme einstellen, hören Sie mit dem Training auf und suchen Sie Ihren Arzt auf. Ein angemessenes Benutzen dieses Produkts ist unbedingt erforderlich. Lesen Sie die Anleitung aufmerksam durch bevor Sie mit dem Training beginnen.

Bitte lassen Sie, während des Trainings und/oder ohne Aufsicht, keine Kinder in die Nähe des Gerätes.

Tragen Sie beim Training immer zweckmäßige Kleidung, einschließlich Sportschuhen. Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich im Gerät verfangen könnte.

Stellen Sie sicher, dass vor dem Training alle Schrauben und Teile festgezogen sind. Regelmäßige Wartung wird für alle Geräte vorausgesetzt um ihren guten Zustand beizubehalten.

Bevor Sie beginnen:

Wie Sie Ihr Trainingsprogramm beginnen hängt von Ihrer körperlichen Verfassung ab. Sollten Sie seit einigen Jahren nicht aktiv gewesen sein, oder deutliches Übergewicht haben, müssen Sie sachte beginnen und Ihre Trainingszeit nur langsam, Woche für Woche um einige Minuten verlängern.

Anfangs sind Sie vielleicht nur einige Minuten dazu in der Lage in Ihrem Zielpuls zu trainieren. Ihre Fitness sollte sich jedoch bereits in den ersten 6–8 Wochen steigern. Seien Sie jedoch nicht enttäuscht wenn es länger dauert. Es ist wichtig, dass Sie in Ihrer eigenen Geschwindigkeit trainieren. Schließlich sollten Sie in der Lage sein, 30 min am Stück zu trainieren. Umso besser Ihre Fitness wird, desto intensiver müssen Sie trainieren um Ihren Zielpuls zu erreichen. Bitte beachten Sie folgende Grundsätze:

- Befragen Sie Ihren Arzt bevor Sie mit einem Fitnessprogramm beginnen. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt bezüglich Ihrer Fitness- und Diätvorhaben beraten und ein persönliches Programm zusammenstellen.
- Starten Sie Ihr Trainingsprogramm langsam und setzen Sie sich vorerst kleine, realistische Ziele, die Sie mit Ihrem Arzt festlegen sollten.
- Kombinieren Sie Ihr Programm mit anderen Ausdauersportarten wie Laufen, Joggen, Schwimmen, Tanzen und Fahrradfahren. Beobachten Sie Ihre Pulswerte regelmäßig. Falls Sie kein Pulsmessgerät besitzen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt zeigen wie man ohne Gerät seinen Puls, an Hals oder Handgelenk, fühlen kann. Ermitteln Sie Ihre Pulsobergrenze die von Alter und Kondition abhängig ist.
- Nehmen Sie während des Trainings möglichst viel Flüssigkeit zu sich. Um Dehydration zu vermeiden, müssen Sie die Flüssigkeit ersetzen, die Sie beim Training verlieren. Achten Sie aber darauf, dass die Getränke nicht zu kalt sind, sondern etwa Zimmertemperatur aufweisen.

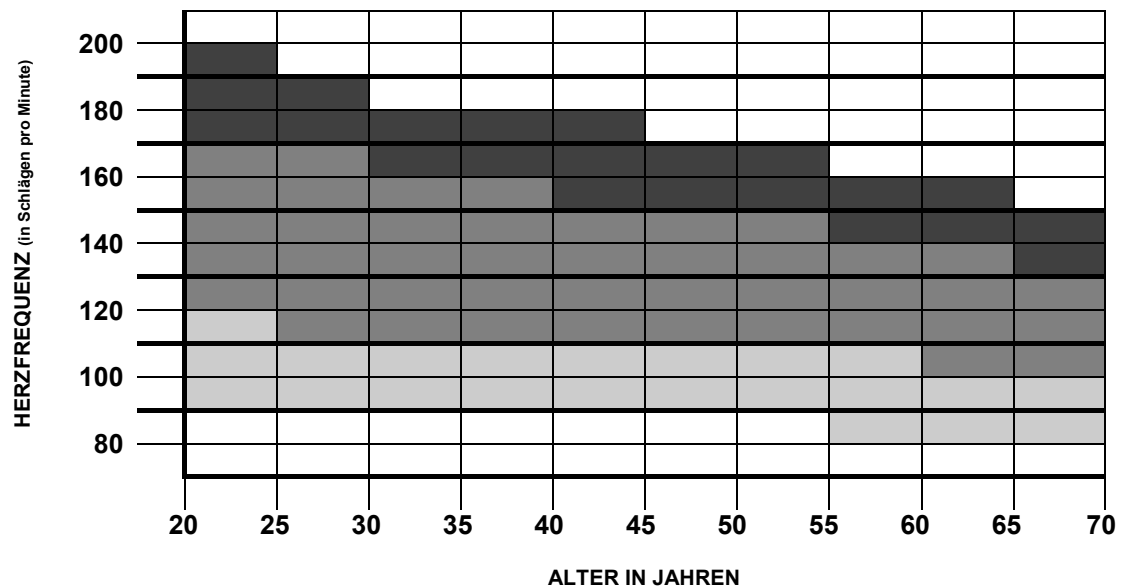
ZIELPULS

Der Puls:

Um sicher zu sein, dass Ihr Herz in Ihrem Zielpuls schlägt, sollten Sie mehr darüber erfahren wie Sie Ihren Puls beobachten und messen können. Die einfachste Art seinen Puls zu fühlen, ist an der linken und rechten Halsseite, zwischen Luftröhre und Halsmuskeln die Halsschlagader zu ertasten. Zählen Sie wie oft ihr Herz in 10 Sekunden schlägt und multiplizieren Sie diese Zahl mit 6. So erhalten Sie die Anzahl der Herzschläge pro Minute.

Wie schnell sollte ihr Herz beim Ausdauertraining schlagen? Schnell genug, um den Zielpuls zu erreichen und darin zu bleiben. Der Zielpuls ist eine Herzfrequenz, die sich über Ihr Alter und Ihre Kondition ermitteln lässt. Benutzen Sie die folgende Tabelle um ihren eigenen Zielpuls zu ermitteln:

Ermitteln Sie Ihren Zielpuls:



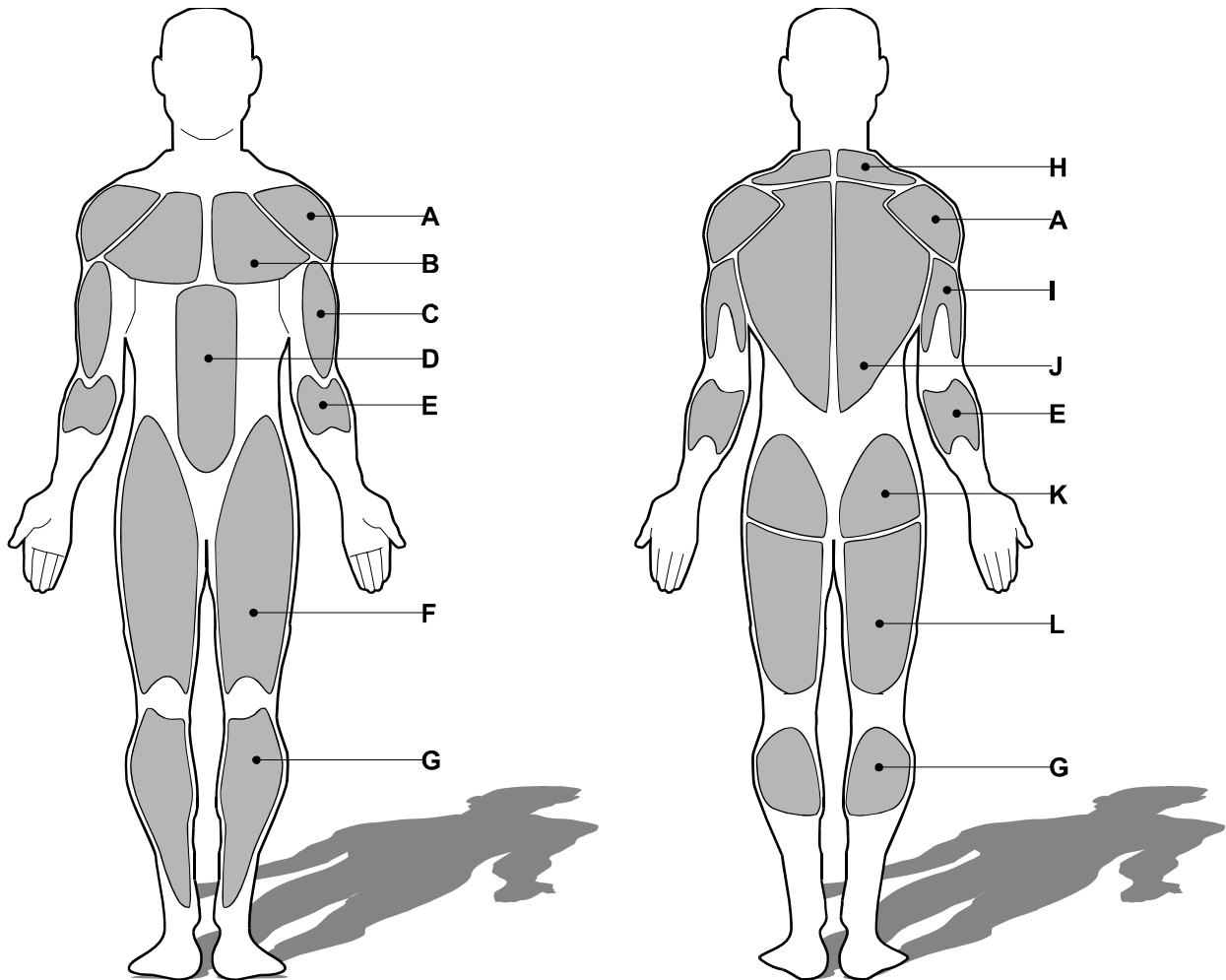
- KRAFT / AUSDAUER:** Sportliches Training; für Höchstleistungen bei athletischem Konditionstraining oder Intervall-Training
- FITNESS:** optimales Ausdauertraining, gut für Herz-/ Kreislaufsystem
- GESUNDHEIT:** Leichtes Training, geringe Intensität und lange Trainingsdauer führt zur Fettverbrennung, auch für Anfänger

Aerobes Training:

Aerobe Übungen sind alle Aktivitäten, bei denen über Ihr Herz und Ihre Lungen Sauerstoff in Ihre Muskeln geleitet wird. Diese Übungen werden Ihre Lungen und Ihr Herz, welches ja der wichtigste Muskel in Ihrem Körper ist, trainieren. Aerobe Fitness erreicht man durch alle Aktivitäten, bei denen die großen Muskelgruppen, wie Arme, Beine und Gesäß beteiligt sind. Ihr Herz schlägt dabei schnell und Sie atmen tief. Aerobe Übungen sollten unbedingt Teil Ihres Trainingskonzeptes sein.

MUSKELÜBERSICHT**Beanspruchte Muskelgruppen:**

Das Trainingsprogramm dieses Produkts ist auf die oberen und unteren Muskelgruppen des Körpers ausgerichtet. Diese Muskelgruppen sind in der folgenden Übersicht grau hinterlegt.



Schultermuskeln	<input type="text" value="A"/>	<input type="text" value="B"/>	Brustmuskeln
Bizeps-Muskeln	<input type="text" value="C"/>	<input type="text" value="D"/>	Unterleibsmuskeln
Unterarmmuskeln	<input type="text" value="E"/>	<input type="text" value="F"/>	Quadrizeps-Muskeln
Wadenmuskeln	<input type="text" value="G"/>	<input type="text" value="H"/>	Trapez- Muskeln
Trizeps-Muskeln	<input type="text" value="I"/>	<input type="text" value="J"/>	Rückenmuskeln
Gesäßmuskeln	<input type="text" value="K"/>	<input type="text" value="L"/>	Oberschenkelmuskulatur, hintere

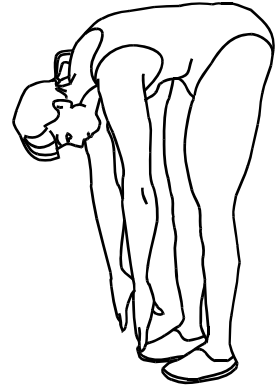
DEHNUNGSÜBUNGEN**Aufwärmen und Abkühlen:**

Eine erfolgreiche Trainingseinheit besteht aus dem Aufwärmen, aeroben Übungen, und dem Abkühlen. Machen Sie das komplette Programm mindestens 2–3 Mal die Woche, mit jeweils einem Tag Pause zwischen den Trainingstagen. Nach einigen Monaten können Sie Ihr Training auf 4–5 Mal die Woche erhöhen.

Das Aufwärmen ist ein sehr wichtiger Teil des Trainings und sollte jeder Einheit vorausgehen. Es bereitet Ihren Körper auf anstrengendere Übungen vor, indem es Ihre Muskeln aufwärmt und dehnt, sowie Ihren Kreislauf und Pulsschlag anregt. Außerdem gelangt dadurch mehr Sauerstoff in Ihre Muskeln. Wiederholen Sie die Übungen am Ende ihres Trainings um Muskelschmerzen vorzubeugen. Wir empfehlen die Aufwärm- und Abkühlübungen auf den folgenden Seiten:

Zehen berühren:

Beugen Sie sich langsam aus der Taille nach vorne. Lassen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern entspannt während Sie versuchen mit den Händen so weit wie möglich nach unten zu kommen. Halten Sie den tiefsten Punkt für 15 Sekunden.

**Schultern heben:**

Heben Sie Ihre rechte Schulter für einen Zähler zu Ihrem Ohr. Dann heben Sie die linke Schulter für einen Zähler zum Ohr während Sie die rechte Schulter wieder entspannen.

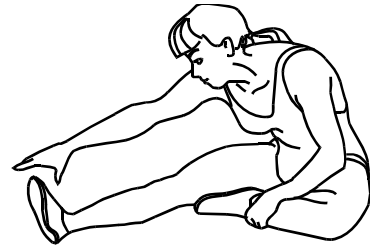
**Kopf rollen:**

Rollen Sie Ihren Kopf für einen Zähler nach rechts und beachten Sie die Dehnung Ihrer linken Halsseite. Dann rollen Sie Ihren Kopf für einen Zähler nach hinten indem Sie Ihr Kinn nach oben strecken und Ihren Mund offen lassen. Dann drehen Sie Ihren Kopf für einen Zähler nach links und schließlich lassen Sie Ihren Kopf für einen Zähler auf die Brust fallen.



DEHNUNGSÜBUNGEN**Oberschenkelmuskulatur dehnen:**

Setzen Sie sich hin und strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Legen Sie die Sohle Ihres linken Fußes an die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels. Versuchen Sie nun die Zehen Ihres rechten Fußes zu berühren. Halten Sie die weiteste Stellung für 15 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.

**Innere Oberschenkel dehnen:**

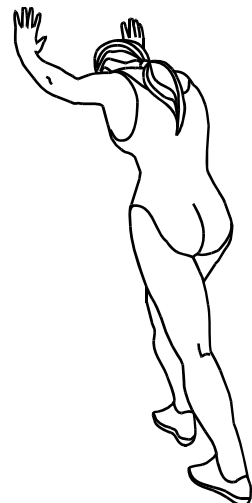
Setzen Sie sich hin und legen Sie Ihre Fußflächen aneinander während Ihre Knie nach außen zeigen. Ziehen Sie beide Füße möglichst nah an Ihren Schoß heran. Mit den Ellenbogen drücken Sie nun vorsichtig Ihre Knie in Richtung Boden. Halten Sie die Stellung für 15 Sekunden.

**Seiten dehnen:**

Öffnen Sie Ihre Arme und führen Sie diese über Ihren Kopf. Greifen Sie nun mit dem rechten Arm für einen Zähler so weit wie möglich in Richtung Decke. Beachten Sie die Dehnung Ihrer rechten Seite. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Arm.

**Waden dehnen:**

Lehnen Sie sich mit den Armen voran gegen eine Wand, mit dem linken Bein vor dem rechten. Lassen Sie Ihr rechtes Bein gestreckt und den linken Fuß locker auf dem Boden. Beugen Sie nun Ihr linkes Bein und lehnen Sie sich nach vorne indem Sie Ihre Hüfte in Richtung der Wand bewegen. Halten Sie die Stellung für 15 Sekunden und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.





Smooth Fitness LLC
PO BOX 436
Farnborough
GU14 4BS
United Kingdom

Phone: 0800-09 72 100
e-mail: info@smoothfitness.co.uk

Website:
www.smoothfitness.co.uk

Smooth Fitness LLC
Sandrartstrasse 28
90419 Nürnberg
Germany

Tel. + 49 (911) 8105924
Fax. + 49 (911) 36 68 05 93
e-mail: info@smoothfitness.de

Website:
www.smoothfitness.de